八卦拳真傳

孙锡堃著



武道秘诀

天津市古籍书店

八卦拳真傳

武道秘诀

孙锡堃著

天津市古籍书店

八卦拳真传

孙锡堃著

天津市古籍书店影印

（天津烟台道15号）

新华书店天津发行所发行　天津市建新印刷厂印刷

开本：787×1092　1/32　印张：5.625

1987年12月第1版　1987年12月第1次印刷

印数：1—25,000

定价：（覆膜）2.20元

序言

夫人感天地之化育。以爲形體。故人亦小天地也。圓顱方址。法天象地。天懸日月星辰。地載山川大澤。人秉精氣神體。天地人是爲三才。十二經絡。以應十二閱月。三百六十餘穴。恰合週年三百六十餘度。陽天陰地。乾男坤女。細審之。舉人一身。無不與天地相同。古今明哲論之詳矣。然天地永壽無極。人生難滿百歲。豈天地施仁於物。而復促其壽命者乎。緣人爲七情六慾。損其元眞。故不能與天地同休咎。而難逃衰老病死之苦。是以古聖先覺。揣情度理。闡明道術。練後天。補先天。以救元氣之不足。創立武功。動筋骨。健身軀。而求體格之彌堅。雖受益者不少。然未能身體力行者亦多。今世人無不願延年益壽者。何不舍淫慾而就武道者哉。

李序

慨是末世。何去何留。以攸久博大之民族。受侮于乍興蕞爾之邦。亟救之。當去其積弱之頹風。而行我尚武之精神。西諺云。有文明之思想。必先具野蠻之體魄。明哲謂構其精思。勤于筋骨。旨哉言乎。蓋習武以助懦者立。怯者强。修道而令智者醒。昏者清。內外兼修。强種所以强國。文武並重。兵力即是和平。吳橋孫公錫堃。精于八卦拳學。深憂世道日頹。亟思以振之。了慰平生。遂著八卦拳眞傳一篇而問世焉。稿成命予爲序。取而觀之。善哉先生。對於八卦掌之奧旨妙義。無不闡發詳盡。內附道功。步驟楚楚。亦且開誠佈公。覽斯篇者。不啻先生親臨指授。洵武學書中未有之良導師也。壬申冬。謹序於篇末。

阜邑李昭華識于斌舘書舍

自序八卦源流

余幼嗜武學。來津經商。蒙友人授以形意拳學。習之數載。猶以爲未足。因慕八卦掌之玄妙。遂得列程先師門下。先生諱有龍。字海亭。承襲太先師廷華衣鉢。太先師廷華。于京師從事眼鏡業。故世人咸以眼鏡程稱之。原籍河北深縣程村人氏。爲順天府文安縣。董海川老先師之高徒。董師。勇猛過人。赴江皖訪友。爲得道之高人引入山中。授以八卦掌法。劍術以及各種器械。無不精奇。世人稱爲仙傳。絕非虛言。後供職睿王府。王亦好武。有沙回子夫婦者。關外之胡匪也。聞王重視武術。投府以爲門下客。王納之。一日令其獻技。來賓接踵。觀技者衆。府中爲之不容。王呼茶水。因人衆多。侍人不能前。董師遂提水越殿脊。獻水於王前。王奇之。問董師曰。爐置殿前。何汝水取之於後。董師知不能瞞。跪前盡道其詳。王因令沙氏夫婦停演。以驗董師虛實。董師從容而前。起始連環轉掌。如行雲流水滔滔不絕。王大驚訝。以爲聞所未聞。見所未見之拳法。繼以淩空八步。提氣騰空。復又落下。收式如初。王益歡

○任以總教師之職。授徒甚夥。沙氏嫉之。數謀未得逞。憶技亦近神矣。蒇老先師八十餘歲。端坐而逝。諸門徒葬於北平東直門外。榛椒樹東北。紅橋大道之旁。並樹碑銘。以爲紀念。余自得此門徑後。不敢少輟。十數餘年。更兼修太極、形意、二拳。然終不若嗜八卦之深。因其變化無窮。用勁介乎太極形意兩者之間也。今草此一篇。自知造詣未深。諸多荒謬。然當此提倡武學之際。聊以此盡國民之天職云爾。

吳橋孫錫堃玉朋甫道號玄禮子自序道德武學社

八卦拳眞傳書題辭

余聞離虛坎滿。虛實動水火之功。河轉洛斡。八卦啟風雷之象。是以陰陽五行縱橫九數。八卦拳術之始其由來乎。余髫齡受書。暇時從程尹兩夫子學習雜技。所謂把式三千六百門。土皮中鵠者未嘗多覯。後兩夫子以孺子可教。廼傳以璇璣。穿掌等技。由此知八卦掌之微妙。是非他種武術所可傚焉。甲戌孟春得見此書。不禁爲學武術者呼福幸。蓋八卦之門宗分南北。功分內外。是譜一出。則振起尚武精神。健强人身國家賴之。先生其有功於後學實非淺鮮焉。書成因綴數言爰以爲題中華甲戌春令

龍門月樓薛錕拜撰

白序

我華積弱。由來基於民志之
不奮。不奮。由來基於輕武
而重文。儂嘗見乎。所為好
男子者。終其身。除咿唔咕
陲外。不復知有大地。見有
人習強健身體之術客。則羣
嗤之以肄曰。斯西夫之勇耶
。此一人敵也。睹乎。不知
四萬萬西夫之勇。非大勇也
。合四萬識之一入敵。非大
敵耶。腐儒不知其理。徒以
不足學為言。試為平天下之
趙太組。文耶武耶。縱横歐亞之忽必烈。文耶武耶。然當此國術泯沒之季。亦
術一二有心之士。躬身鍛煉不求人知。孫錫堃先生其人也。至於今日。則國民
政府已深悉數百年來積弱之由。乃大為昌明武技。各省市並設立國術館。總之
。不過欲使施之一身者。施之全國耳。錫堃先生。同此意志。出其術技。編輯
成書。名曰八卦拳貢傳。儂鷄肋一介。素不知此中門徑。然讀其文絕駭然而汗
。方知三寸勃耶齊外。更有利器者。創今往荷勃發。富家翁大為雖堪。得此一
技。則鋤強扶弱。指顧間耳。總之。小可防身。大可衛國。儂何人。敢不為擊
掌欽佩也。是為序。

燕京劍英白麗賢序於海角寄盧

中華民國二十三年 月 日



國術家白劍英女士近影

金序

蓋聞人皇依星斗之形。發明拳勇。黃帝得三芝圖。跨龍術妙。五禽之戲。伏虎功深。龜息鶴胎。爲養生家之秘旨。猿蹻鶏顧。實修武者之原基。是以元神託厥形骸。拳術根乎導引。東來此士。達摩直指禪宗。南去滇池。邋遢親傳道訣。成法相初遷色相。培後天始返先天。換骨易筋。馴龍蛇於鉢裏。伐毛洗髓。明日月於壺中。咀嚼噛哆。少林之密言七字。呼呵噓呬。武當之內壯五臟。種火宅似生蓮。金剛百練。成繞鐵而磨鐵。紫籙千秋。故蜿蜒弄丸。自能成白。況眞爐進火。寧不純青。雄毅若拔劍張弓。整肅如亜紳搢笏。原夫志之所望。萬物避焉。神之所至。百骸聽焉。在於學者之日就月將。朝乾夕惕也。乃者斯道已敗典忘祖。如魯殿之靈光。跡滅形消。若豐城之鏤劍。年代湮落。間見傑池。方罫四隅。華離其黑白。雜組五色。糾錯其元黃。大有游赤水而喪玄珠。登泰山而迷白馬之慨。是須清源窮本。述古研新。持領振裘懸鏡程物。始得雲開日照。面目見廬山之眞。月朗波明。珍珠免魚眼之亂者也。八卦拳者。象合綿

張之太極。源從熊耳之少林。內外相應。剛柔並濟。狀龍蟠而鳳舞。八角含芒。體雲躍而雷奔。五粒結氣。拔山扛鼎。異於西楚之重瞳。第霧驂霞。疑似中條之釆女。步鶴蹤於鷲嶺。佛骨仙風。紹薪火於鵝湖。薰傳程學。今有士焉。才抗金碧。節弭江湖。握瑾瑜。懷芬芷。絕地理。挾大庭。落落清飈。術繼關中之妙。恢恢韶雅。聲聲諧都督之和。則孫錫堃先生其人也。先生恒歎國其嘉惠學者。豈其涯涘。竊本不分派別。惟求其是之旨。以答錫堃。冀爲世之研習斯術者告也。是爲序。

燕京瘋癲客金警鐘序於天涯別墅

大中華民國二十三年　月　日

王序

武術一道。在中國有很攸久的歷史。在過去的數千年君主時代。很發揚過不少的燦爛之光。國家領土即賴其保守。身家性命亦復得其保全。同時受國人的尊崇。合文學同居重要地位。自有淸末葉。歐風東漸。科學昌明。由槍刀戰進而爲鎗砲戰。武術的地位。遂一落千丈。而爲國人所輕視矣。當時所持論者。皆曰。武術如高明。不敵鎗砲的敏捷。這種說法。固然持之有理。然而假使甲乙二人皆持有鎗械。甲的武術很好。乙是不曾練過武術的。二人作上戰的時候。其勝負不待判而自明矣。且武術的本能。尙不止此。吾人日常作事。所持者爲精神體力。精神勞乏。必思調濟。體力虧欠。宜乎運動。武術有調濟精神。運動肢體的功用。是武術有益人羣。良非淺鮮。且近來民氣消沉。社會暗淡。公餘之暇。皆以嫖賭爲唯一之娛樂。耗神傷財。爲害最烈。人能在公事之外。習練武術。即能節省有用之金錢。復養成堅强之體魄。綜上以觀。武術本身。實有不可磨滅之價値也。吳橋孫錫堃先生。老誠持重。靄然可親。對於武術提倡尤不遺餘力。近著八卦拳學。姿勢正確。解說詳明。按圖索驥。眞可無師自通。內附道功。訣微索隱。更道人未道。詢武學書中不可多得之本也。書成囑余爲叙。固略誌數語。以爲同好者介紹之爾。保陽王景孟謹識

楊序

凡人之生。皆賴神氣與精。道功武術。能助神氣精之運行也。武術運動。以爲活潑肢體。氣血流通。則百病不生。久久常練。可以却病延年。致如常生不老。須得還精補腦。古聖所謂還丹也。七返九轉決法。非凡夫俗儒所知。古聖云。聰過顏閔。不遇明師莫强猜。非有大功德。大智慧。素蓄善根者。不得聞聞也。聞之不求。未有善根。求之不純。功德未立。聞而求之純。可謂道在目前矣。積功累德。凝神入氣。久視返聽。動機自生。以神馭氣而得靜。小藥可得。再用六候之功法。即達摩祖師所謂二候採牟尼。即小藥。四候別有妙用。即三十六進火。二十四退符。周天之行住起止。非眞有三六二四之數。古莊子所云得魚忘筌之謂也。可見藥生之景。非此可爲邪道傍門。願同志愼之愼之。

詩曰　踏破鐵鞋無處覓。得着好不費功夫。
同志識透個中妙。我命由我不由天。

立徹子楊灌楚謹識

張序

夫人類之通性。無論智愚。皆有希望其身體康健。不罹疾苦之心理。或恃諸藥石。或節制飲食起居。甚而有祈禱於神佛者。然考其結果。不盡有效。蓋强身之道。在己不在人。易曰天行健。君子以自强不息。此近代之所以倡體育而重武學也。吳邑　孫君錫堃。精於八卦拳學。兼擅長太極各拳。靜坐導引之術。尤擅專門。素抱己飢己溺之心。濟世救人之志。凡有一面之緣者。無不口講指畫。滔滔不絕。公諸同好。鄙自幼經商。事務非常繁冗。精神屢感缺乏。素以孱弱之身軀。那堪經此勞累。乃就教於　孫君。以冀鍛練身體。日臻康强。遂習太極各拳。屈指計之。未及半載。不特面目豐潤。步履輕鬆。即任事辦公。從不知倦。回朔未學之先。恍如隔世。以現在之體格較諸昔日。前後判若兩人矣。是非　孫君教導之所賜乎。心實感之。因誌數言。以爲紀念。癸酉冬日謹序。

河北張玉田拜識於武善堂

龍飛虎躍起騰蛟　輕靈神妙如葉飃
功行滿圓臻化境　走轉擰翻似蛇繞
啓迪後學指迷津　豐功雋業巍巍高
貫徹全國武術化　發揚國粹欽賢勞

衡水崔占斌題

八卦拳眞傳目次

第一章 總論

(一)拳術總論

緣太古之世。民知未啟。與禽雜處。與獸同居。力薄者。恒受其害。既乏造屋之能。又鮮避禦之巧。是以强存弱死。而古聖先賢憂之。乃遠取諸物。以察夫貓捕狗逐。兎脫鷹縛。近求諸身。而合先後天。並取諸物各形之功能。集成拳術復按易理。定八卦。合五行。加添招術。代代傳流。先哲屢益。此道遂益形完備。迄今則更隆盛焉。然練武之道。在初學者宜約不宜博。練之既久。宜博不宜約。多方匯集。熔于一爐。以求豁然貫通。凡練武須知步驟。先求開展。後找緊湊。至爐火純青之候。瞻之在前。忽然在後。虛虛實實。眞眞假假。無形無像。不散不滯。術亦盡於此矣。蓋練武之人。必先得明師傳授。曉拳中之意義。並其先後之次序。拳術本是一氣變化。其大無外。其小無內。遠在六合以外。近在一身之中。一動一靜。一言一默。莫不有合卦象焉。然非口傳心授。不易得其精妙也。

(二)練武宗旨

(1)無論內外家。何等拳術。全有高明之人總要求名師。訪高人。方能得奇技術。不致枉費工夫高明之人與通常之人不同。人格秉性坐臥言談動作精神。皆與普通之人有異。要人之細心自求耳。高明人不損人利已不逞自能自古眞人不露像。露像非眞人。然初學練習十餘年。不知動靜勁。或招數者甚多。此乃無人指點不明拳理之故耳。練武之人習慣甚深。說話瞪眼。指手畫脚。無大不談。皆粗人也。我輩初學。宜以爲戒。

(2)得明師後總要虛心受敎。往深處追求。對師要心地誠實。方爲練武之宗旨。古來藝不輕傳何也。因恐誤傳匪人。在外爲非。沾辱本門名譽。故爲師者非端正之人。必不傾囊相授。是練藝者。宜先端品。

(3)藝成之後。不準藐視他人。强中自有强中手。能人背後有能人。以義氣待人。不逞自能。或與高人比較武術。點到爲止。勝負自知。外人難分。以便保存對方名譽。

(4)練武之人。最宜注重道德。爲國盡忠。爲雙親盡孝。對友要信。對師要恭。見義勇爲。當仁不讓。方不愧武術家俠義之本旨也。

(5)功夫成後。切忌下列各事。犯者不得善終。姦淫婦女。欺壓良善。刦奪財產。傷殘世人。胡作非爲。違拗師長。交結匪人。開口罵人。公報私仇。口造妄言。以上各事。切宜戒之。

(三)練武須知

武術一道。門類甚多。就其體用言之。無非軟硬二功。軟功尚柔。硬功尚剛。剛柔相濟。方爲武術之眞髓也。武當屬內家。以柔致剛。少林爲外家。由剛達柔。要之剛柔。乃初習之別。至其終。造其極。剛亦柔。柔亦剛。則無剛柔之分矣。諺云。長拳不長。短拳不短。即此之謂。近世練習技者日益衆。各是其是。各非其非。良以門戶之見太深之故耳。須知天下武術本一家。勿庸尺丈量短長也。他門拳術。非余所知。不敢妄道。今就粗學。略事討論可也。邇來形意太極八卦三者。幾無地不有。無人不學。尤以文人占多數。但學者如牛毛。

成者若麟角。蓋武術易練。拳理難明。有以致之耳。夫拳術者。拳之法術也。何爲法。何爲術。練習姿勢爲法。運招應敵爲術。起勢舌捲。所以接任督之氣。心中空空洞洞。無形無象。此無極也。似動非動。將展未展。此有極也。心既動。意亦生。身既前。手足運。此太極也。由太極兩儀。而四象八卦。以至八八六十四卦。由一端而至千頭萬緒。各種拳術。鮮能出此範圍。此拳之法也。亦道也。應敵時。動敵之將動。靜敵之先靜。謂之以逸待勢。彼上我下。彼剛我柔。謂之臨機應變。此拳之術也。明乎拳理。則器械不難矣。且拳術一道。尤以掌法爲難。而八卦一門。皆係掌法。非有名師指導。不能窺其玄妙。如無人指點。雖練亦難得其眞諦也。容有因使濁力。而傷及臟腑者。亦練武者。所不可忽也。是凡初練時。愈慢愈佳。由緩而急。久之氣沉丹田。手足相合。濁力已去。不滯不散。不遲不斷。腰似車軸。氣若車輪。換勢有如行雲。邁步恰是流水。兩腳虛實總要分明。抽身換影。翻若驚鴻。隨機應變。奧妙無窮。按練武者。無論練習何拳。皆以腰身爲總根。非僅恃浮力致勝。純乎丹田之內

勁也。一拳之出。皆須求其自然。是以虛中實。實中虛。實即打手。虛是變手。出手如舌舐。打人似接脂。誠靠打法中之妙喩。按八卦拳之用法。可分推托代領。搬扣劈進。捉拿拘打。封閉閃展。能進須能退。能化尤要能生。剛而不滯。柔而不散。靜如泰山。動若遊龍。螺絲勁。層層不窮。圈中圈。處處有變。此八卦之精華。武術之妙訣也。拳諺云。拳術先天氣練勻。剛柔相濟細推尋。八卦掌法留意記。不怕猛漢力千斤。知己知彼。百戰百勝。蓋練武者。外重手眼身法步。內修心神意念足。心爲元帥。眼爲先鋒。脚是戰馬。手是兵。故要眼銳。身隨。心穩。手準。因眼具檢察之明。手有撥轉之巧。脚有速快之功。神有領導之能。勁斷意不斷。意斷神連。出掌如牛舌。換掌如穿梭。拳之精妙。取人根稍。是即拳術之理也。又此拳之練法。分上中下三盤。三盤既精。內勁自明。是後無論何樣器械。長短單雙。亦皆由此化生。一點既明。信手拈來。自不難矣。先師云。當老師祖在世時。能墻上掛畫。盤膝而坐。提氣騰空。太先師廷華。夜行數百里。徒手搏鳥。絕非虛語。功到即成。現今程相亭、

蔣馨山、吳峻山、諸位先生。亦甚得八卦之奧妙。此等功夫。非一朝一夕所致。吾輩學武者。豈可不急起直追也。有志斯學者。曷興乎來。

(四)武學道功靜動合一概論

混沌初開。乾坤始奠。清輕者爲天。重濁者爲地。天地者。陰陽之氣也。陰陽合而萬物化生。人爲萬物之靈。秉賦獨厚。半陰半陽之體。半仙半鬼之魄。修道則成仙。戕毀必爲鬼。道若不修。路乃難平。前途崎嶇。進何易易。故修道者。必先具堅强之軀殼。軀殼既堅。靈魂易悟。欲堅軀殼。非武術不爲功。蓋武術道功二者。一外一內。一動一靜。前者乃動中求靜。後者乃靜中求動。武道兼修。體魄並練。動靜合。無內外。二而一者也。蓋其道最微。其理至妙。(此不多述詳見後篇)緣武學以操筋骨而養氣爲專務。動練筋骨皮。靜運內中氣。非使之靜乃自靜也。故曰動中之靜。道功係靜其體。安其神。於虛無渺溟之境。尋先天造化之樞機。氣接任督。效天地之自轉。神運二目。作日月之合璧。心靜神定。引動玄機。非使之動乃自動也。故曰靜中之動。參透此理。歷難

不磨。臨刦不滅。可與天地同體。故武術道功。宜相提而並論也。

第二章 八卦拳術

（五）八卦拳總論

夫八卦掌之練法。處處須連貫。無勢不合靜動之理。一陰一陽。一動一靜。左右練法。以及換式。均係一樣。脚要平落。裏脚直邁。外脚扣邁。初習者。邁步距離要小。要勻。以免身體有忽起忽落之弊。扣擺步要分清。不得摔步。身腰胯膝。各部須舒展而隨合。首練先慢。久之丹田氣足。自然而快。故內功。首重在氣。氣已調順。則身體百脈舒泰。手足輕靈矣。調氣之法。一言以蔽之。曰輕出緩入。呼吸以鼻。切忌用口。且拳術中腿法。尤甚重要。故有手打三。脚打七。勝人全在脚下。一者須知輕濁之勁。見着宜快不宜遲。此八卦掌乃上中下三盤之功。初練上盤要傳入圈。純熟後再練中盤。年久再練下盤之功。兼之走穿擰翻。旋轉變化、是則與衆不同者也

陰陽八卦圖



此八大式能化六十四招

（七）八卦掌起式練法

初練此拳。第一先將起式站好。如建築房舍。鞏固基礎。同是一理。站時兩足尖均向右。兩掌稍均向左。左掌在左前方。右掌在左掌後。左足在右足前方。右足在左足後。左掌跛正與右足跟相對。兩腿成剪子形狀。勁在右腿。左腿虛。身往下坐。上身要直。頭懸項豎。垂肩墜肘。緊背胸空。塌腕手頂。兩手虎口要圓。大指裡扣。二指回反。四五指向裏扣擰。氣到手指。前脚虛。後脚實。所以速其變化。緊縮吸胯。兩膝相抱。步如蹚泥。雙膝緊並而行。更有三空。手心空。脚心空。心要空。氣自慣全身。舌頂上腭。眼觀虎口。前手與眉齊。後手貼脇下。兩肩水平。拱擰如拘繩。心平氣和。氣沉丹田。走轉時。脚要落平。脚面伸直。上身肩垂肘。肘垂手。則氣到手指。後手貼脇。四指緊駢。一如前手。下身肩墜腰。腰墜胯。胯墜膝。膝墜足。則氣到脚指。若前俯後仰。或初練時。上身擰轉過力。不特走時不穩。必然內氣不調。久則五臟受病。以致腰腿酸痛。甚至氣壅吐血。豈非欲益反損者哉。如已進自然。後手前登。

胯往後吸。用丹田之氣。催動全身。則走時日快一日。最好走時之先。架式追求正確。練時先具大體。勿過於擰轉。由慢中求手腳隨合。找氣血調順。由隨合調順之中。再深究形體正確。追求用勁是否。庶乎其幾。八大式之內。以單換掌為起始掌法。將此單換練好。他式則易學矣。今將各式練法說明於後。並在圖下。加以解說。俾學者一目了然也。

(八) 八卦掌之身手

八卦掌之功夫。全以轉圈為基礎。全身三形俱備。方可謂之完整。即龍猴鷹是也。行走如龍。回轉若猴。換式似鷹。蹚泥步。剪子腿。穩如坐轎。其中尚包括七十二暗腳。內藏截腿。并善於千變萬化。則是在學者之心領神會矣。且此拳是橫豎勁。不能散漫撤勁也。初練轉大圈。皆用掌法。一掌守內。一掌應外。兩手全在圈裡。腳要落平。裡腳直走。外腳扣行。手掌大指分開。虎口要圓。二指回指。四五指並排。掌心要虛。如牛舌之狀。出手如舌舐者此也。

（九）八卦掌母拳之名稱與次序

此拳掌法有八。以應八卦之數。卽乾三連。坤六斷。離中虛。坎中滿。震仰盂。艮覆宛。兌上缺。巽下斷之義。更有八門。八手八法。以及變法爲八八六十四招。皆係從八大式中化出。故以八大式。名之爲八卦掌之母拳云爾。今先將此八大式之名目列左。後再分述之可也。

（十）八卦掌八大式圖解

1. 單換掌
2. 雙換掌
3. 順式掌
4. 背身掌
5. 翻身掌
6. 磨身掌
7. 三穿掌
8. 回身掌
9. 用法歌

單換掌之說明 起式走轉之法參看（七）八卦掌起式練法

單換掌換形式回身時。外脚前邁。扣丁字步。兩膝緊閉。兩肩下鬆。全身之重量。置於扣步之脚。再回邁後脚。隨全身之功。回步落正圈。前手要同。肘往外頂。胯往後吸。小指上反回指。大指外頂。前腕外頂。後肩往外肩內穿。後手到耳邊。小指上反。鬆肩坐腰。再撐前手。別緩勁。過前肘。兩手往裏並撐。隨往圈裏一並落齊。此爲單換。內藏五行之術。奧妙俱在其中。

單換掌各式圖解

第一圖



此掌練時照上式轉圈。初練者慢慢而走。如水漂木一般。心別用力。先轉大圈。熟而縮小。氣順調和。

第二圖

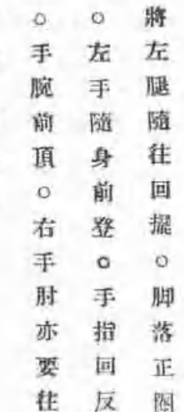


換掌時右脚邁過前脚扣步○全身之勁從於扣步之脚○兩手隨身別勁○兩肘下鬆氣沈丹田○



第三圖





將左腿隨往回擺○脚落正圈○左手隨身前登○手指回反○手腕前頂○右手肘亦要往下沉○塌腕○

第四圖



再將右腿隨邁過前腳。胯要後吸。右肩往左肩下而鑽。右手到耳邊。身往下坐。

第五圖



同時右手直穿。穿到前肘。兩手心全朝上。小指上反。拇指前穿。緊背空胸。切勿散勁。

第六圖

穿時右手要慢。落於圈內。左手別撤勁。眼看虎口。乃歸元式矣。左右轉法一樣。此單換掌全圖也。

雙換掌之說明

外脚扣釘字步。裏脚橫擺。兩膝緊閉。兩肘外頂要圓。身往下坐。緊背空胸。氣自下降。兩手圓滿。再後脚前邁扣步。橫擺之脚。提起虛着。外手從肩下上穿。過頭往上指。小指裏扣。裏手隨擰。坐腰。掌落腋下。再反手下指。小指外擰。裏手隨下落。故名再反手掌。手心朝外由膝外下指。小指外擰。身要直。兩手上下如同擰繩一般。此名爲指天打地之勢。再虛脚前邁落正圈。兩手左

右分開。緊背空胸。手心朝外塌勁。別散勁。外手前伸塌平。回裏。裏手同時貼肋。從腋下穿過。鬆肩。一如順式。仍歸單換掌法。

雙換掌各式圖解

第一圖



此式乃左轉法。右脚先扣步。左脚隨往裏擺步。兩肘外頂。

第二圖

同時右脚扣步。右肩往左肩裏錯。右手貼肩上穿。緊背空胸。莫散勁。

第三圖



此掌右手揣腰上穿。手往裏扣。揣左手貼脇別散勁。此名指天之式。

第四圖



同時左手驗翻掌。上手別撤勁。身慢慢的下鬆。雙膝緊並。左手小指上反。

第五圖



再將左手貼右腿下指○手心朝外○腰往下坐○氣沉丹田○左脚步虛○此名指天打地之式○

第六圖



同時左脚向擺○上下手相合○在心口間分開○緊背空胸○右手外接○左手後指○

第七圖



接上式兩手分開。右手塌平。兩膀下鬆。歸順式。又要手回身歸單換掌矣。

順式掌之說明

外脚圈外橫擺。裏手向上擰。手心裏扣。後手貼肋。往前登勁。再前扣邁裡脚成丁字步。裏手漫頭向前伸過去。別彎。手要塌平。回裏時。如抱袋掖物。手心朝上。小指上反。同時後手貼脇。從腋下穿過。手摸脊梁骨。鬆肩。小指上反。手心朝外頂勁前指。後脚前邁落正圈。後手貼脇。又歸單換掌法。

第一圖



此爲左轉圈法○裏手上舉○鬆肩○手心朝外○後手貼脇○外脚邁過前脚橫擺○頭往上頂○氣沈丹田○

第二圖



再裏手漫頭而過塌平○裡脚隨邁過前脚扣步○心意在塌手之上○

第三圖



此式兩肩下鬆。全身置於扣步之腳上。後貼腿根。後手貼身往後指。

第四圖



塌掌身前化掏。如抱袋腋物。貼脇回反。腰身隨後手而頂。右手前頂。身由後腿再往前腿用力。

第五圖



再將左手貼脇。往前肩內鑽。過右之肘。手心全朝上。並將左脚再前邁。以歸單換之式。此順式掌全圖也。

背身掌之說明

從片鏇起。（此拳詳明於散手篇中）。手再由腋下回反。裏脚外擺。鬆肩。手肩隨下摔穿。後手貼脇。手心朝上。肩腰一同前穿。片手翻到耳邊。手心朝上。左手前指。右手由耳後反指。兩手指出。撤後步。同時右手撤回。左手回裏。右手再指出。左手往右肩下鑽。上後步。又歸單換掌矣。

背身掌各式圖解

第一圖



此掌乃右轉法。右手片時。先動肩肘。手心朝上。繞面前一整圈也。

第二圖



片手與肩平。手心朝上。後手由肩下頂勁。腹往左腿根而沉。

第三圖



此片手隨貼脇回反。鬆肩肘往外頂。手貼腿面下指。

第四圖



同時將左手貼右肘下前穿。左腿跳步。邁過前脚扣步。兩肘緊並。右手貼耳間回反。

第五圖



再右手貼耳直穿出。隨擺腰擺步。手心全朝上。兩肩下鬆。

第六圖



右手隨往回吸。肘貼脇。手齊肩。身往下坐。後肘抬起。前脚虛。後脚實。

第七之圖



右肘向外開展。右脚隨邁。兩肩下鬆。左手隨穿走。又歸單換掌。

翻身掌之說明

外脚扣丁字步。亦從片鏇起。片手與肩平。後手貼脇。脚與手同踢出。再鬆肩。手脚隨回反。貼身下指。手到脚腕。後手貼肩下穿。頭亦往前肩內鑽。前手直頂。別往回撤勁。外脚扣步。擰腰。兩手心全朝上。小指全上反。並擰。兩手前頂。腰隨擰。如同擰繩一般。再扣邁外脚。同時前手心朝下。反膀往後吸。手往前頂。裏脚抬起。裏脚再下落。裏手前塌。鬆肩。外手隨身擰轉。再由裏手腋下穿出。成爲單換掌法。

翻身掌各式之圖解

第一圖



此式亦爲右轉圈。手脚同時片平。左手緊抱貼脇。脚面直伸。舒舒展展。

第二圖



此片手。脚隨身回反。脚手下鬆。左手貼脇。身往坐下。

第三圖

再右手前穿。手心朝上。左脚隨邁過前脚。右手直頂。

第四圖



將頭往右肘內鑽。兩手分掙。擰腰如螺絲一般。手心全朝上。

第五圖



再擺過扣步。右腿隨抬起。後手外頂。前肩下鬆。再塌掌。隨走後手反回。貼脇。又歸單換掌。

磨身掌之說明

外腳扣步。同時裡手漫頭。手心朝裏。下指。扣步腳隨抬起。手貼腳根。慢慢隨步。手往前頂。身向下坐。鬆肩塌腕。手指慢慢往上抬。身腰亦隨之而走。後手貼脇。前手頂畢。後手上穿。擰腰如換掌。後手別落。隨漫頭過去。再到腳根。腳手隨走。左右一樣。手再上穿。扣外腳。擰腰再擺裏腳。裏手則在外。手下再扣外腳塌平。外手返回順式。再歸單換。

磨身掌各式之圖解

第一圖



此式右脚扣步隨走。左手同時沒頸下指。順腿手心朝裏。前頂順步而走。

第二圖



身往下坐。左手慢慢的抬手。右手貼脇。左肩下前頂。氣往下沉。即直頂走。

第三圖



走時左手隨高。抬右手。貼左肘下上穿。切勿散勁。

第四圖



將右手漫頭。左脚同時扣步。隨走。與前相同。即走上穿左手。再揣腰。上穿返順式。再歸單換掌。

三穿掌之說明

由單換起。扣步裏脚回邁橫擺。身隨向右反轉。後手前穿。後脚隨跟。手心朝上。大指下撑。小指上撑。緊背空胸。後手貼前肘。手心朝外。肩腰胯隨手滾穿。前手貼肘上反。再滾穿。後手再隨穿過。三穿爲止。穿畢。後脚邁過扣丁字步。前手貼面再回返。背身掌。以歸單換掌矣。

三穿掌各式圖解

第一圖



此式右脚扣步。左脚圈裏直過。左手與脚相隨。右手貼臉。手心朝上。

第二圖



右手貼左肘下滾勁前穿。手心上反。右脚即隨上步。小指上揣。左手貼右之肘。

第三圖



再將左手照前式直穿。脚亦隨走。右手再穿。穿畢。返背身。再歸單換掌矣。

回身掌之說明

外脚扣丁字步。裏脚外擺落正圈。兩肘要圓。小指上反。兩手心朝外。鬆肩坐腰。後脚再邁過前脚。扣步。後脚隨擺落正圈。兩肘緊抱。兩手心全朝內。大指上擇。後手直穿。後脚再邁過扣丁字步。裏脚再擺落正圈。將下穿過塌平。歸順式掌。此掌。共三擺三扣。擺步要大。扣步要小。此式步步而緊。如螺絲。如旋風也。如八大式習熟，連·貫氣。隨意變化。此掌起收仍爲單換掌。

回身掌各式圖解

第一圖



此掌外脚先扣步。左脚大步而擺。乃用丹田之氣。催動而走。兩肩下塌。

第二圖



別停右脚隨扣步○手心朝外外○兩手腕外頂○兩膝緊並○

第三圖



再左脚遠擺○落正圈○兩手心全朝裡○緊背空胸○

第四圖



同時右腳邁扣。兩手緊抱。兩肘外頂。擺步要大。扣步要小。

第五圖



再將左腳擺步。右手上穿。再右腳邁過扣步。塌掌歸順式。再返單換掌。

八卦拳用法歌

八卦奧妙要學眞。走穿摔翻人難進。任他巨力來打我。旋轉變化到彼身。

(十一) 八卦掌之基礎功夫及散手

1. 站架之說明並圖解

站架騎馬式。上身要直。頭頂。舌抵上腭。兩手貼脇慢慢的而出。手心要空。虎口要圓。鬆肩墜肘。塌腕二指往回返。指本身。緊背空胸。氣自下降。及下節。意往下順。日久純熟。下節要直。胯往裏扣。膝往外擺。心意要靜。氣順則任督二脈通流。此爲第一步功夫也。下有圖解

站架式圖



立法與平素一樣。頭頂天。脚抓地。先定心。心定神。寧心寧神萬事歸根。氣沉海底。無物無像。免去雜念。此式去病延年。

2.上下立樁之說明並圖解

裏手上指過頭。小指裏擰。肩肘隨擰。此爲立樁外手貼裏胯外下指。小指外擰。緊背空胸。肘要貼心口。緊緊貼身。如擰繩一般。又名指天打地。此式所以擰身中之筋骨。此爲下立樁。與上式連貫行之。

立樁圖



照此而轉。換掌時。左脚扣步。右手貼左肩下上穿。左手再落掌。返手下指。又歸原式矣。

3.雙撞掌之說明並圖解

此掌兩手伸出。背要圓。鬆肩墜肘。腕子外頂。小指上反。兩肘要圓。胯往後吸。眼看兩手中間。身要直而下坐。擰腰後臍海朝前。如倒走相似。此拳爲練腰身之快。換式時。扣步。裏手上抬。瞞頭鬆肩。小指上反。後手由後往下戻。手心朝外。貼身送出。此名海底撈月。後手再回吸扣步。貼膝下脚面蹦直踢出。上手隨下落掌。再歸原式。其圖如下。

第一圖



此式兩手伸出。坐腰吸胯。小指上反。兩肩下鬆。心要空靜。空胸緊背隨閤而椅。

第二圖



換式時○右脚扣步○左脚隨往回擺○右手貼身下鬆勁○托出左手上抬頂勁○

第三圖



再將左右手回帶○右脚隨踢出○脚面蹦直○擰腰吸胯○舒舒展展○卽歸原式○

4 揉球掌之說明並圖解

此掌練法直豎。上手心朝外。腕子外頂。鬆肩肘別直。下手心亦朝外。由膝下慢慢的鬆肩送出。前腿要弓。換手時。腹貼於前腿根上。上手朝外。慢着下落。下手心亦朝外。由慢着上抬。後脚隨身前走。兩手如抱球一般。柔柔和和。絲連不段。回身時。前脚扣步。身往下坐。後脚隨擺步而走。再歸原式。然此式。無論練過武術者。可以照式樣練習。就去能病強健。如純熟。內藏無窮之奧妙。即爲揉球掌圖示於下。

第一圖



此式如同抱大圓球。右手貼膝下慢揉上起、上手貼身下落。撓步而走。

第二圖

左右練法一樣。兩肩下鬆。手心要空。上手與頭平。腹下鬆。如球。不緊。不慢。不散。回身先扣前脚。身隨返回。來往練習。

5. 雙抱掌之說明圖解

兩肘緊並。手指全回反。手掌前發。如捧物。頸挺。眼看兩手虎口中間。身往下坐。擰腰吸胯。緊背空胸。走時如順水推舟。形意拳中。名為虎托。即八卦拳中雙抱掌也。亦名白猿獻桃之式。



第一圖



此式兩肘緊並。兩手往外如捧物。手指全回反。手掌前豎。上身要直。揣腰吸胯而走。

第二圖



換掌時右脚扣步。兩手隨身而走。同時左脚往回擺步。右手下反。左手上反。兩肘別散。

第三圖



再將兩手往回帶。照前式。右脚邁步。脚面繃直。緊背空胸。胯往後吸。再隨圈面走。又名白猿獻桃之式也。

6.片鏇掌之說明並圖解

裏手片時。先走肩腰。肘手與肩平。同時外脚扣步。手心朝上。後手貼肋。前頂片手由腋下回反。再回擺步落正圈。鬆肩。手到脊梁骨。手心朝外。小指上反。坐身。鬆肩擰腰。如順式掌。後手再上穿。片手別往回撤。後手穿過。拱擰一齊落掌。以歸單換掌。

第一圖



此式左轉法、右手片時。先動肩腰。手貼面前。畫一整圈。

第二圖



片手與肩齊。同時脚隨邁過。扣步。左手貼右肩下。前頂。



第三圖



片手隨貼脇下回返。先走肘
右脚隨擺。頭頂鬆肩。

第四圖



接上式右手貼右腿下指。小指往上反。左手貼脇。右肩下而揣穿。身隨揣。走穿䠀。兩手並揣。落掌。無論何式。全須鑿勁也。終了時皆不離單換掌法。

（十二）八卦拳裁招用法說明並圖解

八卦拳招數與別拳不同。他拳有一定路法。或剛或柔。或尅或化。此拳猜招。看敵人之體格。而施術攻擊。如敵人身壯力大。或身小而快。在看彼之靈機。

神氣如何而已。練武得眞傳與否。乃動作之分別。諺云。行家一伸手。便知有無有。我國拳術。無論內家外家。各種拳術。見招而施術者。具有特長之處。不過勁有整散而已。且練武之人。非多見多聞。知彼知己。不能百戰百勝。知

第一圖



比較時。神氣貫通。靈機要快。身體活潑玲瓏。見力量過大者。按虛實招數而勝之。出手不見手。手到不能走。施展玄妙靈巧之法。借勁用勁。發勁宜速不宜遲。如身小體快者。見手隨高就高。隨低就低。他左我右。他前我後。粘連聽勁。如彼頂勁時。不能發勁。恐打不動。彼之中線將失。已則身體縮小。再長身發勁。定能打出一丈開外。乃是整勁也。此八卦變化無窮無盡。拿法全在招數之內。師云文八卦能知天文地理。武八卦

旋轉乾坤。余將八卦拳之大概。散招略解少許。圖解列後。內有本社會員。李君昭華接招。分爲甲乙。二人見招。兩手相靠。三尖對照。前脚虛後脚實。莫失中心。心要空靜。舒舒展展。切勿驚恐。看來手之動靜以爲變化。

第二圖



乙身往前進。前手貼甲肘下滾滑。後手卽扶甲之前肘。將身縮小。進步打出此名爲靑龍探爪是也。

第三圖



甲隨擺左腿。右手上抬。隨往左回身。右脚速卽往遠處扣步走去。等乙進招。謂之順式掌。



第四圖

乙隨進步○甲之面○此式名指面閒心○甲左手上穿○扶乙手腕○後手上擊○散乙來手之手○



第五圖

乙身再往前進○後身貼甲之肘○指目○此名白蛇吐信○甲肘往上抬○身往下坐○後手貼臨○破此式也○

第六圖



甲右手貼脇。上穿。找乙手腕。左脚隨被後。隨撤。此名順手牽羊。乙隨甲之手勁而指。兩肩下鬆。此名仙人指路。

第七圖

甲隨乙手。左翻身。左手指乙咽喉。此式名惡蟒翻身。



第八圖



乙隨找甲之左手。撤左腿。而摘甲手。此名蛟龍吸水。甲隨抬右腳而登乙之腰部。乙隨再走順式。

第九圖



乙順式翻身相對。於頭式相同。全是右手相結。甲上步左手貼乙右手上穿。挑起。右手貼脇打出。此名穿掌挑打之式也。

第十圖



乙急速撤步。身往下坐。托甲之右肘。此式名霸王托鼎。

第十一圖



甲右手往上翻。隨托乙之左肘。照前式一撲。右脚隨踹乙之腰間。乙隨右轉身。右手扶甲之脚腕。摇腰吸身。而破此脚。此名追風赶月之式。然八卦散招。變化無盡。圖難盡述。

（十二）八卦拳操練之法

按練此拳。宜有操練之法。或立木樁。此樁七尺多高。埋地裏二尺。周圍用竹板圈樁。須活動。該樁上露四尺多。按一尺多橫棍。如手腕粗。如同木人。進退左右。隨意練打。或打吊筐。用繩繫在屋內房樑之上。筐內置鐵沙子。或綠豆。初練時。只幾十斤重。隨練隨添。筐外用棉花包圍。并用粗帆布縫好。按自己身量高矮吊起與心口平。或以雙手撞打。或抱掌。或肘撞。或肩打。胯打。打熟後。再吊兩筐。兩筐打熟後。再四個吊筐。人在中間。兩手左右分打。按練法宜靜。或在密樹林中。穿樹轉練而打。隨意穿走。如此操功練熟。用處頗大。如敵人甚多。無意之中。即可應付。此即拳無拳。藝無藝。無意之中是真藝。





第三章　太極拳論五行拳論點穴秘法

(十四) 太極拳概述

太極拳○創自北宋○張三豐眞人○道號全一○乃關外懿州人○爲武當始祖○又名內家拳○初創時僅十三式○後人增益一百餘招○且內有四忌八要○練法○捧擄擠按○以應坎離震兌四方○採挒肘靠、以合乾坤艮巽四斜方○又有進退顧盼定此五行○總合十三式○按太極云者○舉人一身而言○乾爲首○坤爲腹○腰爲太極○以兩腎爲兩儀○腰居其中○故太極生兩儀○兩儀生四象○而爲手足○四象生八卦即四肢八節○八八六十四卦○即手足指節○五十六合四肢八節也○此拳力由腰發○至兩儀筋○達於四肢○用心發也○由四肢八節○而手而足○此運手足法也○故太極拳○以身爲原動○四肢爲被動○與他拳異者在此○以是不可及也○且合於道學○宜於養生○以丹功而運用於拳法○有百利而無一害焉○故先在心○後在身○易經云○無極太極歌各一○無極歌曰○無極無象無紛拏○一

片神行至道誇。參透虛無根蒂固。渾渾沌沌樂無涯。太極拳歌曰。太極原生無極中。混元一氣感斯通。先天逆運隨機變。萬象包羅易理中。由此想見。其至美至善。高出他拳矣。然練此拳者。必須口傳心授。若按圖摸索。不易得也。此拳練至精妙處。各樣兵刃。無不從心所欲。靜如泰山。動如雷霆。玄妙無窮。變化難盡。苟能安心力求。達到完善。不但強國禦侮。尚能永壽無極也。

（十五）太極拳運動姿勢順序表

2.攬雀尾2.十字單鞭3.左右展翅4.白鶴亮翅5.摟膝拗步6.手揮琵琶勢左右三7.進步搬攔捶8.如封似閉9.左右展翅10亮翅11回身左右摟膝12攬雀尾13十字單鞭14抱虎歸山15肘下看捶16倒輦猴五個17十字單鞭18提手上勢19左右展翅20亮翅21摟膝指面22海底針23扇通背24撇身捶25摟膝拗步26卸步搬攔捶27如封似閉28攬雀尾29十字單鞭30雲開手五個31斜單鞭32高探馬33右分脚34高探馬35左分脚35回身蹬脚36摟膝拗步四個37指襠捶38翻身撇身捶39推展二起脚40卸步海底撈月41左打虎勢42披身踢脚43右打虎勢44蓋馬捶45上步挫捶46雙拳貫耳47左蹬脚48

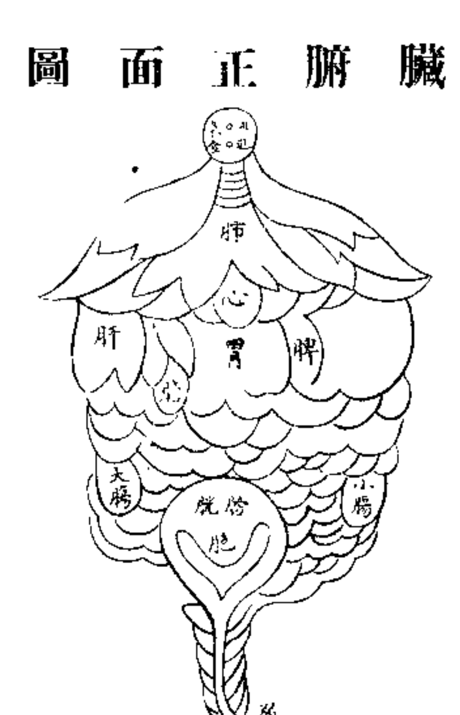
轉身踢脚49進步搬攔捶50如封似閉51懷中抱月52回身摟膝拗步53攬雀尾54斜飛勢55野馬分鬃三個56玉女穿梭四角57斜飛勢58十字單鞭59攬雀尾60雲劈手61斜單鞭62下勢63金鷄獨立左右64倒輦猴五個65十字單鞭66提手上勢67左右展翅68亮翅69摟膝指面70海底針71扇通背72進步搬攔捶加穿擠73攬雀尾74雲疊手75斜單鞭76高探馬77三掩肘78十字擺蓮79灣弓射虎80進步栽捶81上步蓋馬捶82上步七星83攬雀尾84進步搠擠85退身胯虎86進步栽捶87上步盡捶88攬雀尾89十字單鞭90童子拜佛91擇步胯虎92轉角擺蓮93灣弓射雁94回身左右摟膝95閃身搬攔捶96如封似閉97合太極歸元式此拳翻正練法皆同。

(十六)五行拳概述

五行拳者。金木水火土也。考其生尅制化。創成拳術。注重者五形。四象。外三合。內三合。六合之功。內操心肝脾肺腎。外合耳目口鼻舌。又有頂抱圓垂等練法。此拳看斜是正。看正是斜。一站而分四形。即鷄腿龍身熊膀虎抱頭。初練此拳。先站架為根基。先找順求合。先剛而後柔。先長面後短。活潑玲通

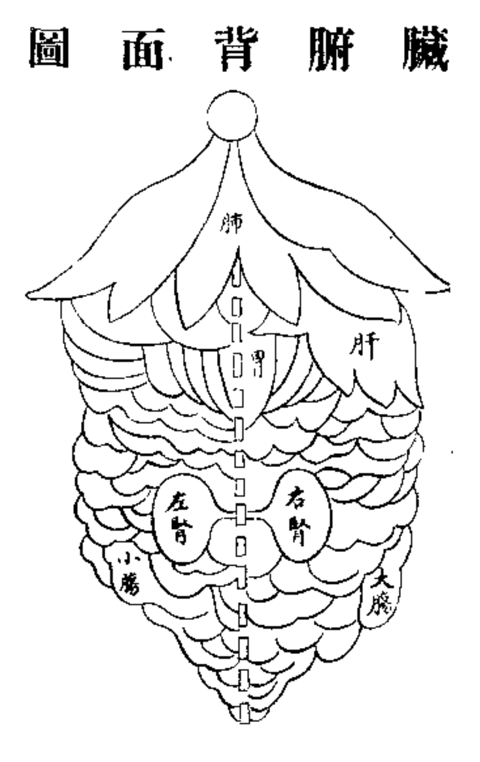
。足手運用。皆化直圈。與太極腰中化圈。八卦走圈。此三家拳術。總不離圈中之圈。妙奧具在圈內。蓋形意者。學形像形之功夫也。其中尚包括有十二形者。即龍虎猴馬鼉。雞燕鷂蛇鴿鷹熊是也。擇其靈巧之處。而學習之。觀夫龍有搜骨之法。虎有撲食之勇。猴有蹤山之靈。馬有濆蹄之功。鼉有浮水之精。雞有欺鬪之勇。鷹有捉拿之精。鴿有展翅之能。鷂有入林之快。燕有抄水之妙。蛇有撥草之巧。熊有豎項之力。像形功夫即基於此。茲不多論。詳見另編。

臟腑正面圖



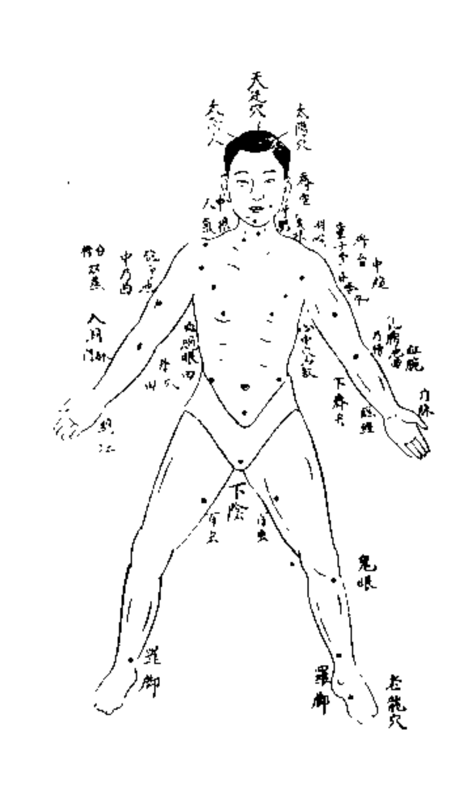


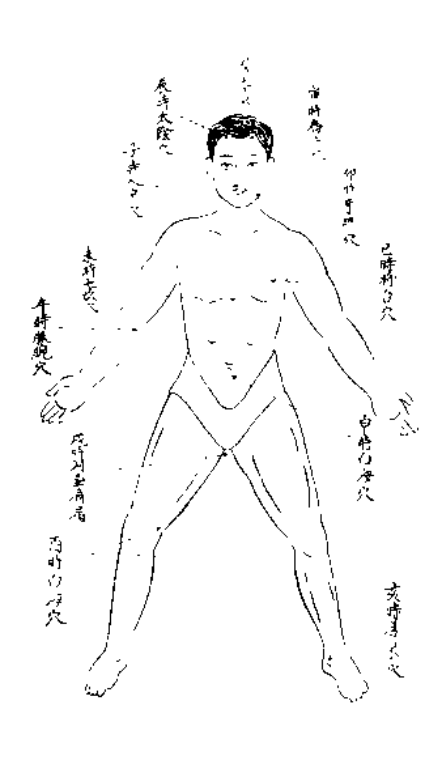
臟腑背面圖



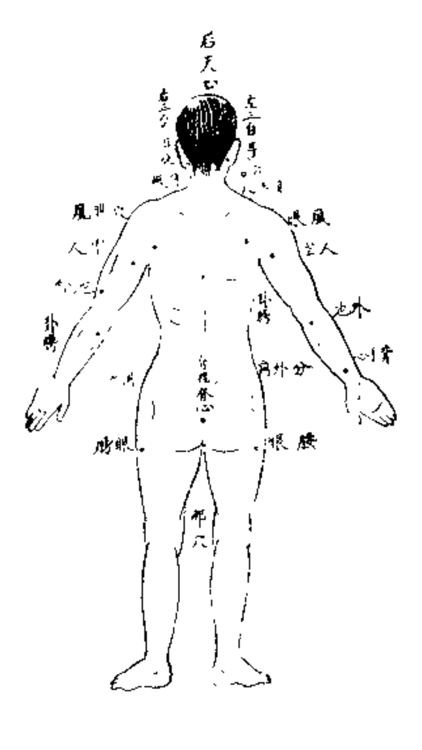
(十八)點穴秘法

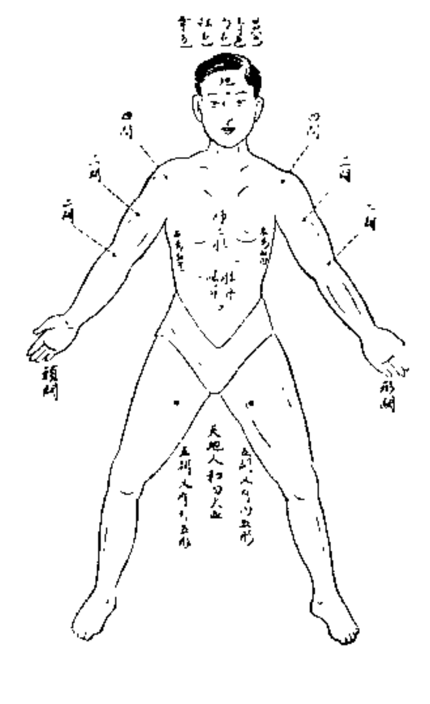
點穴之法。古來秘傳也。如傳不正之人。或粗暴人得去。隨意玩戲。關係性命之危險。故不能輕傳。然雖知穴竅。如無拳術根基。亦不能用。人身穴竅甚多。點法不一。有死穴。或吐血。或百日內死者。或病咳嗽等。有點上不能動轉者。有點上則痲木者。最重要者十二穴。按十二時點法。知者莫輕用。於道德甚有關係。練武者必須戒之。肘肩胯膝全能點。余師趙璧塵對於點穴之法。甚有研究。余約略言之。後有圖解並跌打損傷藥方。

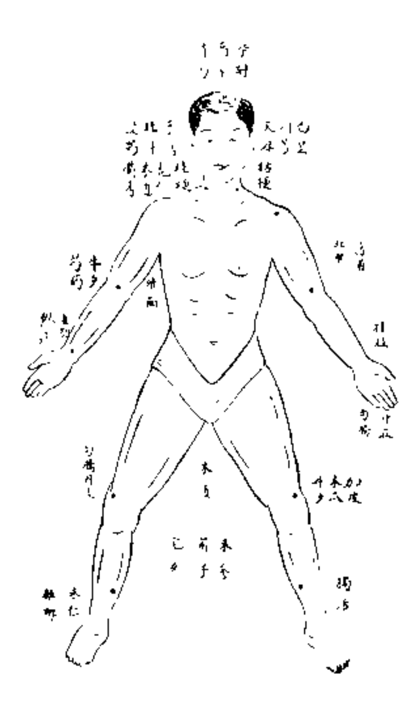

太陽穴
下陰
鬼眼
老龍穴



後身穴竅稍有名目不同另有門路

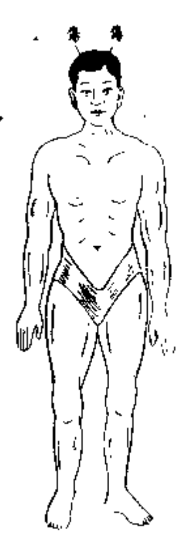






或石擊或刀傷血流不止敷藥方

夜光草三錢馬前十個生半夏五錢金毛狗二錢澤蘭二錢石灰三錢生大黃二錢生南星二錢 共爲細末童便好酒調敷卽效



跌打兩膊此乃童子骨穴看兩膊斷或腫連胸脇骨節疼痛難忍敷此藥方

土別十個紅花一錢枝子一錢肉桂一錢龍骨二錢加皮二錢乳香二錢沒藥一錢肥皂一錢

共爲細末火酒調敷



跌打畜空即鼻樑或傷目角兩處用此方

當歸一錢半菖蒲一錢茯毛一錢杜仲一錢紅花三錢志肉一錢白芍一錢半澤蘭一錢茯神一錢半羌活一錢香附一錢甘草三錢　共爲細末童便酒服

跌打腮牙穴

此牙腮小穴看傷左右移撥歸正法鐵馬鞭一錢碎補二錢劉寄生二錢沒藥一錢乳香一錢甘草一錢加皮一錢澤蘭一錢　用酒煎服

丹田穴

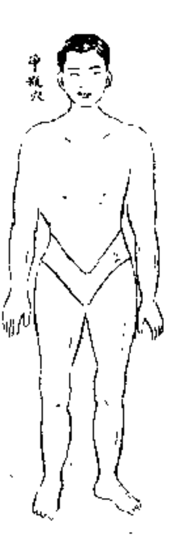
膂縫穴

跌打丹田穴乃五臟六腑之下命門以上受傷者汗出如流腸中切痛面色青藍氣不相接不可亂治輕者服此方

節蔘一錢當歸一錢紅花一錢只壳一錢云皮一錢蘇木一錢生地一錢藕節一錢元胡一錢香附一錢白芍一錢甘草三錢用酒煎服二服末藥川三七一錢土別二錢然銅一錢紅花一錢人中白一錢沉香一錢碎補一錢共爲細末酒服

跌打下竅名爲膂縫有疼血服此方人中白一錢木瓜一錢紅花一錢川黃連一錢山七一錢丹皮一錢上桂一錢胡足一錢大茴一錢甘草一錢用酒煎服空心用之

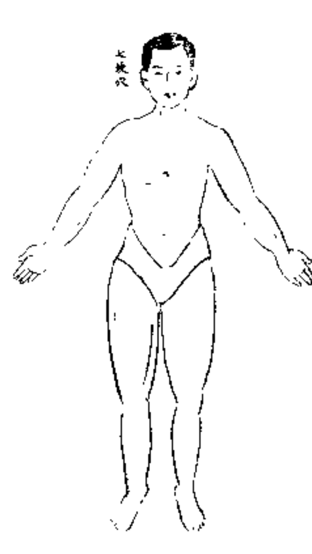
跌打血碗爲淨瓶穴傷輕者寒熱半載或長年咳嗽重者吐血而亡速服此方



川芎一錢山七一錢紅花一錢桃仁一錢曰金一錢木香一錢升麻一錢紫草一錢生地一錢陳皮一錢血竭五分蒲黃一錢莪朮一錢赤芍一錢乳香一錢兒茶二錢只壳一錢山陵一錢靑木香一錢用黃酒童便服之

跌打串膀穴此名上下左右氣穴若此穴受傷三朝一夕而亡氣乃養命之根傷者四肢不舉氣血不能相接用此藥爲主

陳皮一錢蒼朮一錢川朴一錢香附一錢西砂一木香一錢神曲一錢加皮一錢用酒煎服再用銀花煮猪肉吃又服藥後內有積血作痛用打血藥方 麻黃三錢朴硝一錢紅花一錢桃仁一錢劉寄生一錢尋骨風一錢雙參一錢甘草三錢小茴一錢川夕一錢用酒童便煎服



跌打心頭七坎穴此與天平針同爲一身之致命穴傷者口吐鮮血心如刀割汗流不止飯食不看旦夕煩燥重傷不能治輕服此方川山甲一錢人中白一錢山漆一錢莪朮一錢沉香五分橘紅一錢半夏一錢銀硃一錢血竭一錢山羊血五分然銅一錢硃砂二錢香附五分紅花二錢生薑三片水煎服之

肚臍穴

跌打肚臍乃五臟六腑之穴包門受傷汗出如流腸中疼痛上吐下泄面色青黑氣不相接不可亂治輕者服此方

節參三錢生地一錢只殼一錢香附一錢白芍一錢當歸二錢藕節一錢甘草三錢云皮一錢蘇木一錢元胡一錢用酒煎服三劑

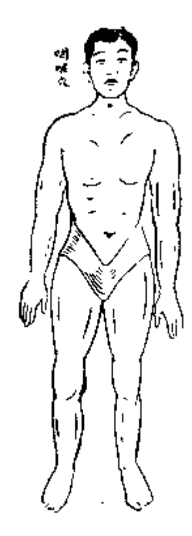
如腸疼痛再服末藥川山甲一錢土別十個沉香一錢然銅一錢紅花一錢碎補一錢乳香一錢

沒藥一錢人中白三錢　共爲細末酒服之

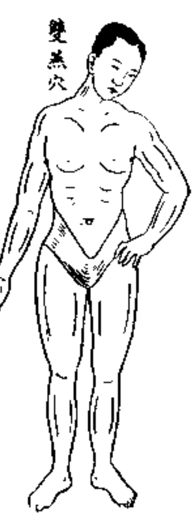
跌打咽喉穴傷者飲食不進乃閉手關昏悶在地氣息不通用掌推之再用五虎下西川

一丹末藥方

半夏一錢射香一錢元參一錢淡竹板一錢木通一錢靑木香一錢山查一錢　共研細末酒冲服見效其人略甦如見重者再服此方



羗活六分桂枝一錢赤芍一錢桔梗一錢木通一錢茯毛一錢乳香一錢靑皮二錢元參一錢陳皮一錢紅花二分紫蘇五分用酒煎服如血氣不調再加獨活一錢桃仁二錢云皮一錢生地一錢



跌打兩脇名雙燕穴看左右受傷輕重者四肢無力黃瘦吐血身作寒熱血流七孔如此者不可亂治輕者服此方

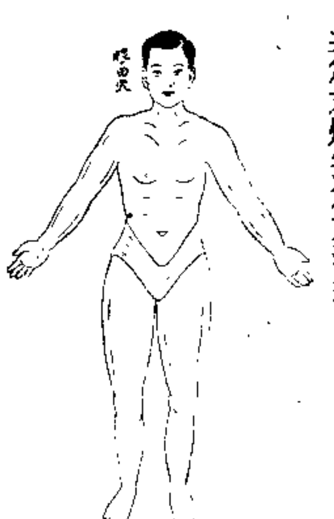
羗活五錢桂枝一錢靑皮一錢柴胡五分陳皮一錢雙皮一錢紅花一錢桃仁一錢續斷一錢澤蘭一錢茯參一錢甘草五分生姜三片酒煎服



跌打乳膀穴此乃二仙傳道穴傷者四枝麻痺服此方當歸一錢桂枝一錢羌活一錢紅花一錢射香一錢細辛一錢牛夕一錢猴骨一錢木香一錢元胡一錢只殼一錢桔梗一錢香附一錢

童便酒對服沉香順氣丸云皮二錢沉香二錢赤芍二錢血竭五錢紅花一錢山七二錢元枝一兩紫草二錢白芍一兩木通五錢丁香五錢白芷三分木香五錢神砂一錢甘草二錢

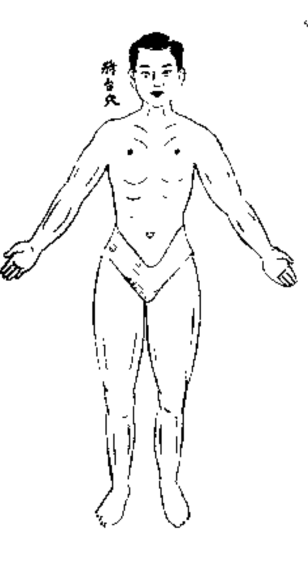
共爲末煉蜜爲丸酒送下

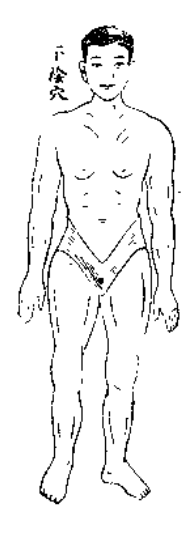


跌打眼田池穴乃太宜門服此方

生地一錢紅花一錢赤芍一錢然銅一錢乳香一錢沒藥一錢青皮一分茯花一錢柴胡一錢烏藥一錢梹榔一錢田金一錢

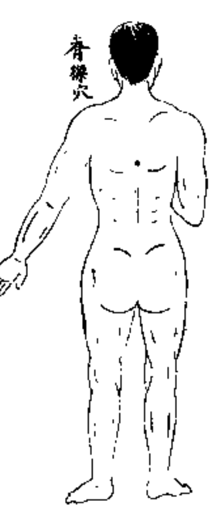
用酒童便服之





跌打將台穴此乃血蒼之穴陰陽胃經中碗受傷者氣不能相接飲食減少漸漸瘦弱用此方　沉香一錢 云皮一錢 兩砂五分陳皮一錢木香一錢桔梗一錢香附一錢硃砂二錢上桂一錢紅花一錢 云苓一錢 甘草三錢酒童便和服

跌打下陰穴此乃傷人命也用此膏藥祁艾一兩胡椒一兩 干姜一兩 生姜一兩 用搗開膏藥貼再用服藥方香附一錢吳萸一錢木通一錢車前一錢金紅邊一錢川練子八錢用酒煎服



尻骨穴

跌打背脊名爲脊樑穴傷者身無力頭仰后
痛難當宜服此方
紅花一錢桃仁一錢乳香一錢沒藥一錢猴骨一錢
木香一錢碎補一錢龍骨一錢虎骨一錢甘草一錢
紅棗三枚酒煎服三劑卽好

跌打洞壺此乃尻骨穴傷者大便不通小便
不正腹內痛疼用此法
陳皮一錢元胡一錢付片一錢小茴一錢乳香一錢
當歸一錢升麻一錢白朮一錢血竭一錢熟地一錢
茯神一錢黃芪一錢用酒煎服

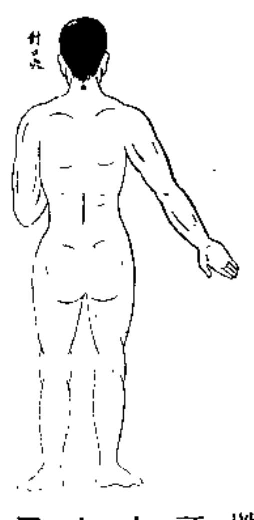
跌打此卦膀乃大穴身上麻寒熱往來腹內積血成塊四肢無力服前乳膀受傷藥行氣血用此方

熱地一錢西砂一錢黃莪一錢赤芍一錢紅花一錢
上桂一錢白芍一錢云參一錢淮山二錢乳香一錢
沒藥一錢圓肉七個用酒煎服



跌打腰眼穴乃大穴或棍拳打雖活傷者筋縮不能行用此藥方

白芥子一錢　官桂二錢　乳香二錢　生大黃二錢
沒藥三錢敷之即好又藥方當歸一錢故芷錢半
續斷一錢杜仲一錢小茴一錢碎補一錢巴戟一錢
兎絲一錢甘草一錢用藕節引服



跌打對口穴傷重者舌出口外言語不清台頭不起飲食不進乃傷節骨用掌推用此方

上桂一錢茯苓一錢白芷一錢獨活一錢紅花一錢生地一錢熟地一錢只壳一錢廣皮一錢甘草一錢

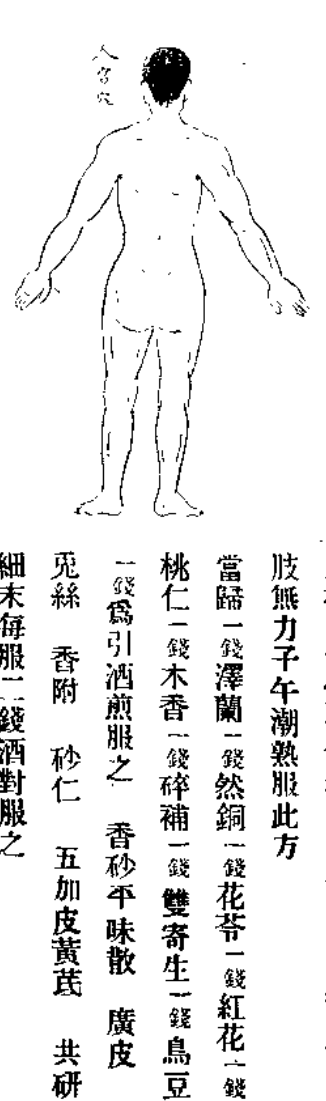
用飛羅面水調敷之

鳳尾穴

跌打鳳尾乃大穴受傷者兩脚無力手不能起腰又疼痛瘦弱不堪若打斷翅骨再有傷服此方

藕節一個勾騰二錢舍膝風錢半紅曲一錢升麻一錢甘草三錢紅花一錢桂枝一錢土別一錢

用酒童便服之



跌打人宮穴受傷者一年半載咳嗽黃腫四肢無力子午潮熱服此方

當歸一錢澤蘭一錢然銅一錢花蒂一錢紅花一錢桃仁一錢木香一錢碎補一錢雙寄生一錢烏豆一錢爲引酒煎服之　香砂平味散　廣皮　兎絲　香附　砂仁　五加皮黃芪　共研細末每服二錢酒對服之

跌打藥方

生草烏二錢車前子二錢山稜錢半澤蘭二錢莪朮四錢威靈仙錢半廣木香三錢牙皂錢半乳香一錢沒藥一錢紅花錢半小茴香二分天菖蒲一錢桂尖一錢大黃一錢公丁香錢半北細辛一錢土別六個沉香錢半上桂錢半川杜仲二錢紫蘇木一錢班毛虫七個生馬前十個當門射三錢鬱金四錢山甲稜錢半共爲細末酒對敷之

打藥丸方

草烏二錢川烏二錢付片錢半生地二錢地鱉三錢洋參三錢黨參二錢上桂二錢田七二錢上片一錢半木香三錢然銅五分血竭三錢沉香一錢節參三錢虎骨五分琥珀一錢孫骨五分十別二十個沙牛一錢土狗二錢天龍一條鳳凰胎二只丁香二錢青蝦蟆二只紅和尚珍珠売三只(井內)青竹蛇一條

以上十三味活動量藥俱大

酒醺醋糖製過共爲細末再用金豆粉爲丸如豆大

草藥丸方　倒紅蓮　涼傘子　醉仙桃　穿山龍　魚椒根　猴爪　紅牛夕千年建　活血丹　單鞭救主　共爲末

久嗽成癆保和湯　知母二錢用梧水炒貝母一錢去心天門冬一錢去心欵冬花一錢天花粉六分杏仁六分去皮紫苑六分薏仁六分炒百部六分甘草六分卜荷四分紫蘇四分五味子十二個馬兜鈴六分桔梗六分百合六分當歸六分阿膠六分蛤粉炒用水煎生姜三片入糖一匙食服後若吐血加炒蒲黃生地小薊痰多加橘紅茯苓瓜蔞仁喘即減去卜荷蘇葉加蘇子桑皮陳皮爲炒

(十九) 救濟經驗良方

治傷癆咳嗽耳鳴眼花方

五味子 鼈甲 地骨皮 共爲細末用蜜爲丸桐子大空心服每服三錢鹽湯送下

金刀如聖散治破傷風

蒼朮八錢 白芷五錢 川芎五錢 細辛五錢 麻黃五錢 川烏泡四錢 草烏泡四錢 薄荷一錢

共爲細末用熱黃酒調服蓋被出汗即愈

破傷風方如頭風加滴乳香一錢

天南星一分防風一分共爲細末敷瘡口上如牙緊用藥一錢用酒調服如傷重欲死心口尙溫者以童便調服藥二錢即愈

煉鐵砂掌法

用鐵砂不拘多少裝入口袋每日用手掌拍一百下練至百日手掌如鐵每砂子三斤用藥勻於砂內用乳香麝香血竭各一兩勻內

洗手藥方

椿根皮五錢銹銅皮五錢地骨皮五錢桑根皮五錢章連五錢 漆根皮五錢透骨皮三錢烏頭蛇

三錢血竭四錢地風三錢熟地三錢熬水洗手用之

十三太保壯藥方

馬前子三兩去毛白吉力三兩土別虫二兩自然銅三兩甜瓜子三兩虎骨三兩兎絲子二兩七錢地龍三兩乳香二兩七錢沒香二兩七錢山查二兩茯苓二兩七錢

共爲細末煉蜜丸每服三錢用白水送下

英雄大力丸

馬前子二兩去皮毛 麻黃二兩 然銅錢半 甘草錢半 乳香錢半 麝香錢半 靈仙錢半 桂枝錢半 杜仲錢半 牛夕錢半木瓜錢半羌活錢半獨活錢半防風錢半地風錢半章見錢半川山甲錢半貂爪錢半虎骨錢半共爲末煉蜜爲丸每重一錢五用白水送下

紅傷藥方無論流多少敷上就好

川軍 乳香 麝香 血竭 骨碎 土別 然銅 當歸 硼砂各三錢 共細末撒敷用之

接骨方

全當歸五錢 乳香三錢 設香三錢 馬前子五錢去毛 甜瓜子五錢 共爲細末每服五錢黃酒

便送下

英雄保身丸方

乳香　設香　蜜陀僧　自然銅燒紅淬二次地龍焙干花椒　木鹼魚子去殼各一兩共爲末蜜丸如彈子大用酒化送打不疼血不浸心

接骨紅傷散方

馬前子一兩去皮續斷五錢血竭四錢川山甲三錢象皮四錢土別五錢然銅五錢龍骨三錢虎骨五錢骨碎補五錢木瓜三錢麻黃五錢金毛狗四錢白蠟二錢甜瓜子五錢三七三錢力參五錢象牙一錢乳香三錢設香三錢射香錢一分貂爪三錢

共爲細末黃酒送下每服三錢紅傷亦可用此方

受刑護心竇丹

乳香去油　當歸二兩　白蠟二兩　木耳一兩　石膏一兩　自然銅火煅淬碎　無茗羨各二兩　木鱉子六兩　狗胎一個烘燥爲末　共爲蜜丸如彈子大用酒送下一粒藥三盅酒無論由晨至酉皆無疼苦

第四章　各種機械

（二十）劍術概論

自古我國劍術最高。劍術在器械中。最爲雅緻。修道者與文學家。常以劍術爲件侶。活動筋骨。舞劍以愉快精神。故名之爲寶劍。練法與刀大不相同。刀如猛虎。劍如飛鳳。故刀稱爲練。劍則名爲舞。路法易習。劍點難找。練法有雙劍。單劍。名次亦甚夥。三合劍。三才劍。達摩劍。純陽劍。昆吾劍。龍形劍。八卦劍。連環劍。龍泉劍。八仙劍等雖然名目不一。內中奧妙則大同小異。非拳術有功夫。劍術練不到甚妙處。身體相合。一氣慣通。劍術之勁。均在手腕。故腕勁須硬。則勁始可用至劍尖。劍點內中之名。點崩截挑刺。扎揮劈撩砍等。刺扎尤爲要緊。右手持劍。左手指好劍訣。食指與中指騈出。他三指蜷屈指之。此劍訣也。按八卦劍練法。亦是圈中變化。全是走身法。身動劍不動。如敵人攻擊。找敵之腕。刀劈一片。劍點撩腕。其原因即劍爲兩面刃。故兩面均能用。動作快妙。全在腰身。上下飛騰。如電閃圍身而轉。神出鬼沒。方爲劍術之根基也。余練進退六劍。因此趟路甚短。來回二趟。練法一樣。略操幾式。並說明圖解列後。

伏虎聽風



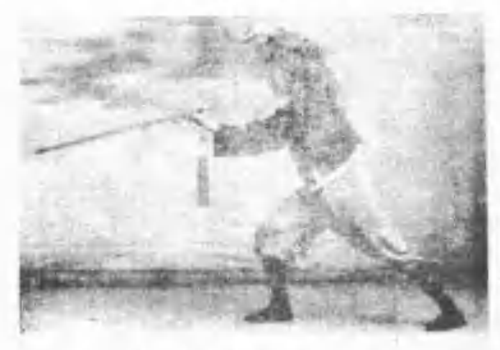
此起式兩腿並齊。劍在左手背後。拿定。右手劍訣過頭。上指。撤右腿。兩手隨抱劍把。左肘貼劍。前脚虛。後脚實。換手之式。

金針入地



此式提左脚。劍往下刺。而護下身。隨落左腿。右腿隨往前進步。再蹦劍刺腹。

回身撩衣



由刺腹○轉身扣步回返○同時○劍貼腿撩之○左手上抬○

童子拜香



此式由撩襠○右腿再回撤步○同時貼腿而掛返回○劍尖朝上○左手扶右手之上



劉海戲蟾



隨着右手上抬。劍須平。劍尖朝前。左脚抬起。左手下指。

白蛇吐信



此式左脚擺步落平。劍圍左身由下而上反。再貼身而劍抱平。

丹鳳投巢



由抱劍式。上右腿。左腿隨抬。劍即平刺。左手貼扶劍把。兩肩要平。

快馬加鞭



此式撤左。腿劍隨右。腿下截左。手與頭平。

仙人摘果



由下截○回身隨上右脚○同時雲劍片頭○左手上抬○

枯樹盤根

此劍由上反○往左身前面下樹○前脚要虛○左腿隨後側叉步○坐腰擦腕○此劍圍左前身反整圈也○左手後○兩肩要平○

轉身攔腰



由撩腕劍尖回返。貼腿圍身轉一圈。再右腿同時腰隨而轉。鬆肩攔腰之式。

力劈華山



由攔腰往回反身。先抬左腿。劍由上護左身返劍。而劈頂。左腿隨上步。左手亦扶劍把。

魚郎問津



由琴盾再回近身○先撤右腿○劍在頭前作雲花式○由下反回刺脇○同時上左脚○左手貼劍把下○

白鵝展翅



由刺脇上右腿○劍貼面前○雲花片頭○再上左腿○身橫雙手分開平刺○

下刺迎風



此式再提右腿。劍下指爲護下身。左手貼劍把。

蛟龍入海



此式右腿後撤劍隨由右貼腿回反。劍再上抬面迎面刺出。左脚隨前邁。此式刺腹由左撤劍。回身隨身搒出再回掛隨上反與起一樣此劍來回一樣練法。

(廿二)子午鴛鴦鉞說明並圖解

此器一名日月乾坤劍。又名鹿角刀。此武器分雌雄陰陽乃小兵器也。董公老先生。專練此種兵器。練法與衆不同。由八卦轉圈之中。而變化招術。此器雖小。專破長兵器。非八卦拳純熟。身體活潑。方能練此兵刃。此器變化萬端。操練純熟無不從心所欲。此器雖小。按練法舒展頗大。縮小則圍。此器用法。拘挂擒拿。割拉挑札。電閃劈剁。神出鬼入。撩攢尅化。此器如同龍爪。上下飛騰之功夫也。除轉練法以外。亦有單練之路法。余大意略操幾式。圖解列後。

獅子張嘴



此練法乃左轉圈也。右手漫頭。左手貼脇。下鬆。兩刃全朝外。照此轉圈而走。



海底撈月



此換式右脚先扣步○左腿隨往回邁○右手同時○由上往右化整圈○貼右腿下札出○刃朝前○左手隨往上抬○如入水撈物之式○

雙手推月



此式右腿隨上步○右手之鉞吸胯回代○左手鉞同時而平○刃朝外○且護前胸○隨圜而轉○

海底綔針



此變式○左脚扣步○右脚往下順步○右手之鉞○隨之鉞隱下○指尖朝外○如海底尋物○

蛟龍翻身



此式右手前頂○勿撤左手○貼右肩下直穿○左脚隨跟步揣腰頂走○兩鉞分爭○大蟒翻身之式也○

仙人指路

金鷄獨立



此式擺過。左脚扣步。右手之鉞。隨面指出。身隨前鬆。左手之鉞尖朝後。

前式指出後。身要縮小。雙鉞全往回吸。前脚虛。後脚實。始能護身。右手再往外開展。擺腰繫胯。如頭式再轉圈。按此器。無窮無盡。其餘另有其他單路練法。妙巧之功。筆難述盡。

(廿三)方天戟全譜

長槍頭之上。按一小月械名戟也。此戟有千變萬化之妙。總不越槍之相生。言槍一拿一扎爲主。戟者。一靠一枝爲藝也。三國時。呂布。唐朝薛仁貴。均善用戟。變化萬端。此械與別械不相同也。此戟爲藝中之魁元。使槍者。以拿欄二招爲閉法。何爲拿欄。裡爲拿。外爲欄。使槍者。不越此二字。使戟者。以貼靠二招爲護法。何爲護法。裡爲貼。外爲靠。槍戟總不外此二招。護閉二字之法。貼靠之用處。如使槍札來。翩裡翩外。裡貼。外靠。如槍上邊札來戟頭往上攢。貼住槍杆。往下拉。能以破也。此戟一招能傷敵人三處。一處面上。一處腕上。揀脇敵人一命休矣。此招名青龍探爪是也。

此戟好似一條龍　張牙舞爪往前行
戟去好是龍探爪　回拉總要奔前胸
青龍低頭托戟勢　刀往前手不放鬆
走開倒步劈山勇　換手劈山莫留情

戟者龍也。一戟桿比作龍身八處。開法龍有頭。有口有身。有四爪有尾。此八處是也。龍頭能攢。龍口能刁。龍身能裡貼外靠。龍爪能抓。龍尾能左右招擺。此八處用法。畫桿方天一條龍。高低裡外盡斜行。裡有貼。外有靠上有攢。下有刁。此械者。乃以鐵頭木桿成之。何敢言是龍。無非是習練戟法。借龍字威風。以形容其飛騰活躍之神情耳。

此戟好比一條龍　搖頭擺尾往前行
搖撲戟法神鬼怕　崩開順劈莫留情
青龍探爪前胸刺　片頭摟腰變化精
托戟倒退不留門　換手劈山傷敵人

曰戟有推托二字化法。有拘摟二字招法。有刁攢二字進法。有拋片二字招法。有貼靠二字護法。有提攔二字閉法。

六路戟法

夫長戟有進退之奇。有陰陽虛實之妙。會路以後。有千變萬化。無一處不妙也

○長槍雖然亦是長械○與戟法不同○藝不同○勢不同○路不同○與各路槍法○大不相同也○而別家槍法○有講中平槍爲主○三尖要對○裡外拿欄○有圈槍○總槍有崩掛擢挑滑押劈剁扎○六路戟法○則分四十八法○今將四十八法○講清一字一法○有貼靠提搜○有崩掛擢挑○有截攔托化○有轉還挫拉○有搖捕滑押○有封閉拆閃○有推幌格打○有探掃摟扎○有棚纏吃架○有抄貫拋片○有枝剁刁攢○有拘躲攏翻○四十八字○乃四十八法○亂串變化

戟有串法

搖捕護法○撲代還法○撲搜挑法○撲送退法○撲拘劈法○撲冲提法○撲枝扎法○撲托進法○撲貼刁法○貼刁攢法○貼提捉法○貼截攏法○撲格擁法○返提靠法返截片法○貼靠貫法○拋片摟法○擁幌冲法○攢托劈法○提攢拉法○戟頭朝下攪轉三圈進法○名曰孤樹盤根○裡轉三圈托劈法○名曰撥草尋蛇○提劈上戟頭向上搖幌轉圈○名曰搖旗○裏爲捲旗○外爲磨旗○有提勢攢法○貼摟掃法○名曰鐵掃帚○有烏龍擺尾之名○大劈戟法○下挿戟倒步名曰懶龍翻身○乃大片

戟法。有黃龍粘桿之名。乃裏外擁戟法。拋戟摟法。托化劈法。提攔摟法。擁摟探法。退步撲法。倒步斜退返劈法。提攔捉法。上下幌名曰白蛇弄風。雲化法。有攔提進法。外擁拘托裏劈拉。外片拘托裏劈拘。戟法曰六路夫長法。如會路以後。用法變化無窮。隨心使用。自能妙手招勝也。

方天戟第一趟。開勢頂膝。卸步搖撲。背身反提。回身反截。裏外錯擁。轉還掃面。卸步拘劈。金鷄點頭。搖旗磨旗。燕子抄水。倒步纏劈。退步崩捉。返提回原。回身頂膝。

第二趟。下提上攔。進步貫扎。卸步拘劈。退步返截。背身返提。回身提攔。青龍探爪。卸步拘劈。返提回原。回身頂膝。下提上攔。進步貫扎。卸步拘劈。退步三撲。頂膝歸原。

第三趟。裏貼外靠。下提上攢。返身摟肩。翻身三鑽。名曰連陞三戟。卸步拘劈。退步三疊。拘劈頂膝。

第四趟。卸步搖撲。進步支戟。卸步回原。上步裏貼。倒步斜攢。倒步橫掃。

名曰鐵掃箒。懶龍翻身。卸步拗劈。青龍擺尾。拗劈頂膝。

第五趟。進步刺戟。退步托戟。裹外雲纏。上步推戟。斜步貫戟。卸步拗劈。

退步大劈。拗劈頂膝。

第六趟。卸步搖撲。健步代還。倒步橫挑。連環三摟。轉還掃面。疊把騙耳。

提步高提。退步拗劈。退步撩提。拗劈頂膝。

六路戟法變動第一路

出手搖撲最剛強　返身背提身後防　轉身播截進右妙　黃龍粘桿走轉還　烏龍擺尾變頂膝　鳳凰點頭變搖旗　燕子抄水要猛急　向下抄往回急走　崩上打下防後邊　撲搖一代頭路完。

六路戟法變動第二路

下截上攏是硬撲。進步攔提往上出。拉步代開隨順去。背身播提返截劈。背身回走連三步。轉身立勢變頂膝。下提上攏用步貫。要緊退步快拉撲。退步搖開兩膀光。搖撲一攔二路完。

六路戟法變動第三路

裏貼外紮上下防。下刁上撥最難當。往回一拉返提劈。連步退回播截枝。進步轉還上步枝。上步枝去退步拉。急進步連環三勢。退步拿攔三路完。三路戟法是刁撥。片頭摟腰變化先。下提上攏招法妙。懶龍返身依自然。

六路戟法變動第四路

搖捅二法護自王。進步枝去人難防。退步拉法人人怕。鐵掃帚摟上掃下。烏龍擺尾是劈法。懶龍翻身倒步揷。烏龍擺尾退步攔。一招一勢四路完。四路戟法搖撲搭。進步支戟最爲佳。懶龍翻身大劈法。鐵掃帚摟上掃下。

六路戟法變動第五路

五路雲纏眞通仙。進步提攔妙難言。退步轉還又轉還。往前進步如推山。山搖一動急忙探。進步搖撲招法先。套步返拆勢法換。搖撲一代五路完。五路戟法是雲纏。進步提攔上下翻。推山勢法未得先。探戟扎法妙無邊

六路戟法變動第六路

搖撲代法上下防。進步硬劈最難當。退步搖撲防敎護。倒步貼住向上出。倒步裹擁向前進。擁進連三急挫拉。背身返提返截妙。上步貫出提叉提。抱月招法是纏攔。退步撩提三撩提。以上招法都齊全。搖撲一代路六完

十二字貫串變化法

貼刁攢拉勾托劈摟提截抛代。此就變化法是也。凡貼必刁。凡刁必攢。凡攢必拉。凡拉必勾。凡勾必托。凡托必劈。凡劈必摟。凡摟必提。凡提必截。凡截必抛。凡抛必代。凡代必還。凡還必劈。此是連環變化之法。磨旗勢黑龍入洞。搖旗勢靑龍低頭。上提下截龍抬頭。上提下擺龍探爪。撲面裩黃龍粘桿。摔戟勢懶龍翻身。鐵掃箒靑龍獻爪。提劈戟烏龍擺尾。



開勢頂膝

此戳膝上要直。三尖相對鼻尖腳尖。月牙向左外。



背身返提

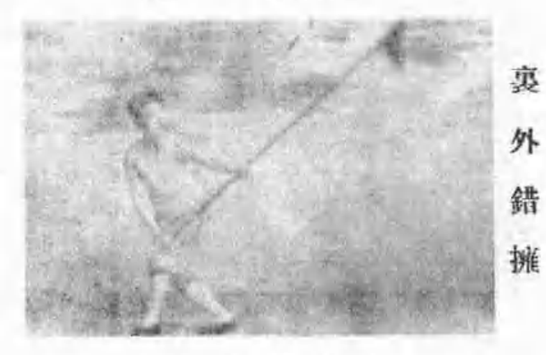
內有卸步搖摸。先撤左腿。同時戳左半身由底下往反摸下。再撤右腿反身。

回身返截



回身隨上左脚。錯擁面走。月牙向左外。

裏外錯擁



右腿倒叉步。同時截尖與身卸步而走。

轉還掃面

歸面舉○左腿隨上○而弓執往外伸○月牙朝下○

金鷄點頭



同時左腿與執裡裏○再卸步劈○執把頂右膝下○上鳳凰三點頭○

退步下捉

搖旗墜旗墜。退步下捉。月牙朝下



倒步上崩

隨撤左腿。戟往上崩。要直綫。

返提回原



先撤右腿。隨返身上左腿。月牙向裡。

回身頂膝



上右腿扣步返身。截頂膝。此截第一趟也。

下提

上左腿。身往前進。月牙向外由下上提。



上攏

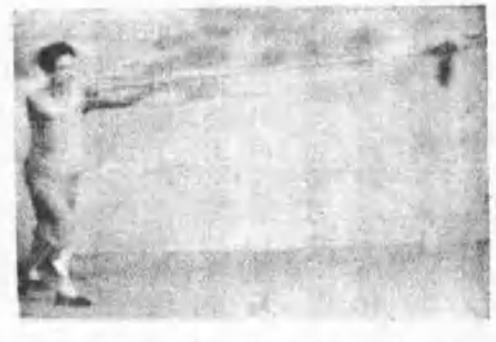
隨上右腿。載桿貼身以平

進步貫扎



上步直綫。貫扎以平。月牙朝上。

卸步拘劈



戟由下返上。撤步拘劈。月牙朝下。此戟奥妙具在一二趟之內。

(廿四) 春秋刀圖解

我國古來馬戰槍刀爲重要。十八般兵器名次。矛鎚弓弩鞭鐗劍刀斧鉞戈戟椎棒鎗耙撾鋭等。槍爲軍器之王。大刀爲兵器之帥。三國時代關夫子刀法甚妙。震動天下。夜觀春秋。故名春秋大刀。亦名青龍偃月刀。現今刀之種類亦甚多。單刀雙刀刺刀腰刀竇刀象牙刀鈎鐮刀今軍隊用雙手代刀。最便利。成隊教練。劈刀分十個字。刀術長短大小練法不同。各門戶有各路練法。按江湖中刀分天地君親師。即如文分仁義禮智信。刀背爲天。刀刃爲地。刀尖爲君。刀盤爲親。刀把爲師。刀砍八個字。閃砍劈剁挑扎撩撮。如練刀時。眼隨刀刃而合。走開如猛虎下山撲食一般。練時心平氣和。不可低頭灣腰。如有敵人在前一般。遇敵較手切忌驚懼。前面有人似無人。看敵人招數。或上或下。臨機應變。然軍器招數。與拳術不同。略差一點。就有傷人之處。茲將春秋偃月刀。攝一路於下。

春秋偃月大刀說明並圖解

開式



左手握刀。右手上抬。氣沉海底。與平常練拳一樣。

海底紉針



先上右腿。左腿隨邁過。同時下劈落

挑旗聽風



由前式刀貼左腿回身。刀往上抬。隨撤右腿返身。刀由下上舉。左腿抬起。

翻身劈頂



由舉刀貼左半身刀往下。再上返。同時左脚先橫步。隨上右脚。左腿倒叉步。刀隨返身而劈下。



右轉騙腿

山劈下先橫擺右脚○右轉○身刀隨而轉○同時右脚隨落○刀刃朝外○



左轉劈頂

左腿再上步○再上右腿而左轉○刀往下劈○

關公挑袍

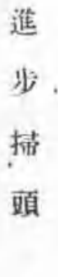


由前式再翻身。刀先走左腿。右脚横擺。隨回身揣腰下坐。刀圍身由下身直刺出。

停鋒拘挂



由挑袍。再隨翻身刀。左手隨推把。



進步掃頭



隨上右腿。後把回挂。刀隨身片頭

迎風指點



右腳鐙出。右轉圈。走八卦步整一圈爲止。



翻身攔腰



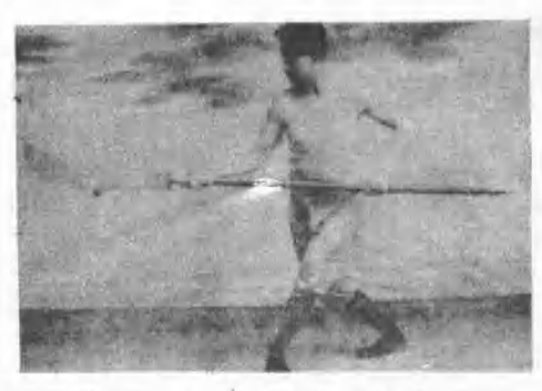
由前式轉圈舉○隨倒把橫劈○右腿再前邁○再換把攔腰

轉環撩襠



由攔腰○刀背貼右半身掛回○再貼右腿刀刃朝外撩出○

換影迎風



由前式先撤右腿○刀朝上四掛○再上左脚横擺○刀貼身以平○

青龍探爪



此式上右腿○刀平刺出再抬右腿

舉刀斬將



隨返身舉刀、前擒下懸○落左脚○

搖步反戳



由舉刀左轉圈到原處○刀下劈落○左腿隨倒交步○

順步橫劈



由一步刀隨身上。下撩刀圍身轉面走。三撩鴛止。隨順步橫劈。

快馬速進



由前式刀隨身右轉。回身背刀。左手伸出。

提刀收式



由背刀左脚先横擺。再上右腿左轉身刀摟腰。由上貼右腿蹬出。刀隨右腿再撤回。左脚横擺掛把平刺出再回身。劈頂。刀貼右腿回撤。隨往上舉收式。

(廿五)槍法概論

夫長槍必短用何也。長槍若不短用。一發不中。被他兵器一入。收回不及。便為長者所誤。直與赤手一般無所用矣。須並身步齊進。單手一槍此。名孤註一擲。乃楊家槍之弊也。然短用之法。須用兩手俱實之法。不中緩則用步法。退不及時。則縮回槍桿。彼器不得交在我之槍上。彼自不敢輕進。我手槍就退至一尺有餘。倘在刺之能力。與短兵器同矣。此長槍短用之秘法也。

(廿六) 楊家八卦槍歌

上三槍叉花蓋頂。下三槍枯樹盤根。左三槍猛虎翻身。上打崩。下打捧。中平槍裏手拿。上中平圈槍爲母。下中平掛閉鎖拿。槍扎隨式進。槍法往外撥。世人學會此槍法。萬馬營中全不怕。

(廿七) 五行槍歌

六合相對三路通。斜身進步逞英雄。出槍好似龍探爪。抽槍好似風抖鈴。二路猛虎倒退金蛟降。虎坐變身纔入上。拉法拉法閃拉法。高亦扎來低亦扎。烏龍擺尾。順風扯旗。翠拉爲母。

(廿八) 雙刀練法歌

手似流星眼似電。腰似蛇形腿如鑽。閃砍劈剁。挑扎撩挫。躥蹦跳躍。棉軟娃速。進退連環。展轉騰挪。

(廿九) 八卦接刀歌

法似雙拚落中央。言藝不可自來香。文中武藝強中手。對面敵人亦無妨。敵人提刀三尺三。文中武藝他占先。四面八方來劈頂。抽身換勢落平川。

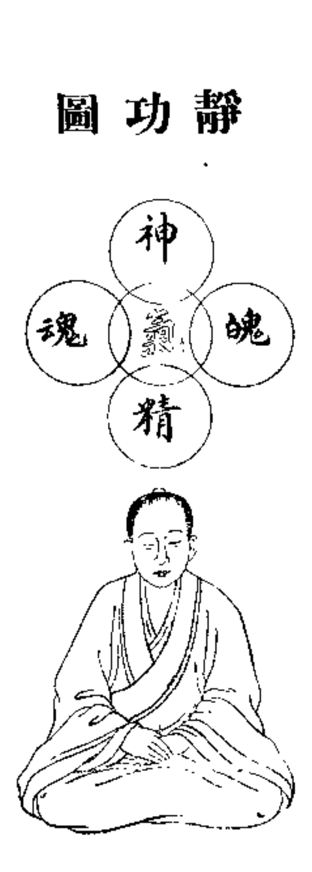
第五章　道功

(三十)道功概論

道功失傳久矣。道原自天地未開之前。元始煉紅光成赤書玉篇眞文。降五老始有世界。太上老君作道德五千言。始有道。玉皇心印妙經云。大道無名無家。虛無渺漠。即指紅光慧也。上古之時。道本無字。皆以口傳。三期末刼。始能人人以口或筆。普傳大道。實在無言。出於自然。凡人修道至簡至易。惟煉至玄玄之境。須神點化也。世人下生。善性已連。道根已久。爲七情六慾酒色財氣物欲所蔽離經叛道。道則遠矣。道非遠人。人自遠道。三字經云。人之初。性本善。性相近。習相遠。中庸云。天命之謂性。率性之謂道。修道之謂敎。故凡人修道。淺則卻病延年。深則成仙成佛。道與德連。無德丹亦不能結。修道易。守道難。蓄道功分斷道。訪道。求道。學道。修道。守道。了道。成道

。八節也。三教一家本一理。道家應以道德經。玉皇心印妙經。爲修道之張本。釋家應以楞嚴經。金剛經。爲修道之張本。儒家應以大學中庸易經論語爲修道之張本。道德經煉性。易經煉命。性命雙修。卽道功也。而道功本與武術醫學有連帶關係。道功名內功。武術名外功。醫學爲內外兩功之助。知道功不知武術。不能靈活肢體。知武術不知道功。不能活動氣血。知道功武術不知醫學。出危險不能救濟。是道功爲武術之根本也。

靜功圖



夫道功一門。卽性命雙修也。有訣有法。然學道入門。先須知何爲性。何爲命

○性字八畫○命字亦八畫○八畫即八兩○性半斤○命八兩○性命合一○方合原來先天十六兩也○性卽心源○命卽氣海○性卽離火○命卽坎水○性須清靜○命須固蒂○清淨則心空一切○固蒂則息息歸根○性即神○命卽精與氣也○二五之精○妙合而凝○人始生焉○性即無極之眞也○命即二五之精也○皆在止念○心息相依○方爲道功○由後天氣而煉成先天氣○久成大定○即名歸根復命○長生大道得矣○古經云○踵息法○即眞人息之以踵○亦即心息相依○神氣俱注意也○故曰○心靜卽得道也○人之眞性○即人之元神也○靈明莫測○妙應無窮○故曰元神○與後天思慮之神○大不同也○神入身則生○神離身則死○念止則神來○念動則神去○形者氣之宅也○氣在神不衰○人有三谷○其虛若谷○而神居之○名谷神○上名天谷○泥丸是也○爲天根○乃神之本宮也○故神居天谷○則精化氣○氣上昇天宮滿天門開矣○中名應谷○絳宮是也○爲明堂○故神居應谷○則耳有聞○目有見○五官效職百骸聽令矣○下名靈谷○丹田是也○爲藏修之密室○故神居靈谷○則視者返○聽者收○神氣相守○則營魄抱一矣○故人非神化

之人。斷不能說神化之妙。神者伸也。陽氣伸而昇天謂之神。攝情歸性者。純陽無陰。性卽神矣。丹經云。行住坐臥。不離這個。亦卽此也。蓋眞人煉精化氣。凡人氣化爲精。古人比之爲汞。意卽易走易失也。修道人久久固守其精。卽名築基。神與氣精長存不洩。卽可長生。凡說抽鉛添汞。卽是還精補腦。凡說玄牝立。卽眞精固矣。欲玄牝立。須谷神不死。修道人若能常將神火精水凝在一處。久之靜極生動。眞火薰蒸。金精放光。冲透頂關。灌注上下。根深蒂固。卽長生之道功也。故道功。行有行功。立有立功。睡有睡功。坐有坐功。隨在無念。隨在是功。大學云。苟日新。日日新。在止於至善。卽此意也。對境忘情。採取靈藥。以陽制陰。養成聖胎。卽名眞人。儒教下手工夫全在格物致知。釋教下手工夫全在觀自在三字。道教下手工夫全在虛心實腹四字。凡人之患。在好言人非。修道之患。在好執己是。若能憨憨傻傻。萬物無有。三際皆空。塵緣斷盡。神氣歸根。大道了矣。亦曰。無德不能成道。故曰。命無性不立。性無命亦無依。性命雙修。卽眞機也。蓋人先有性而後有命。命乃後天

卽母血結成之軀殼也也。父母交感時成氤氳名無極。性命卽太極也。胎足降生開口。性化爲魂。命化爲魄。落於後天臟腑之中。魂居肝。魄居肺。肝有三花。（卽三魂也）肺有七葉。（卽七魄也）七魄係三魂主之。魂喜生惡死。魄喜死惡生。故修道人煉三魂而制七魄。三七合一。亦成大丹理也。

夫大道包羅天地。統理萬物之造化。養育羣生之根核。周流不息。四時往來。無處不在。無物不有。人能修之。可奪造化之機。小則延年益壽。大則超凡成仙。故修道爲天下第一件大事。又爲天下第一件難事。人生在世。萬般皆做。惟性命最眞但修道須步步脚踏實地。處處返樸歸眞。不知必修至和。不信必修至信。不善必修至善。意念不定。必修至大定。氣質偏必修無偏。凡一切貪嗔痴愛。明欺棄昧等等乖張之心。盡皆除去。歸於無識無知。本來天眞之性。方可修道。蓋大道自古以來。慇人聞之。惟視人之有無德耳。世人不知色身乃天地之委物。暫時之旅寓。三寸氣斷。眞靈則不返矣。只有一團膿血肉落於冥空。隨風化剩骨餘。勸世人速爲猛猩回頭。修眞登岸。聰明伶俐不可妄用。視聽

言動不可隨心。損人利已。不可去作。傷天害理。不可亂爲。見善速行。見惡遠避。世人好的不可好。世人圖的不可圖。常人不能受的。我能受治已最嚴。待人最寬。不違師命。不哄十方。凡一切不中不正。瞞心昧已。喪德失行。盡須改過。古云修道人制身如制大囚。方可言道。方可學道。方可修道。又有一種人累債夫。如既已出家。苟圖衣食。東拐西騙。碌碌不休。罪孽日積。反謗好人。不知自悔。且生憎惡。豈不知自修自得。種豆得豆。良非虛語。祖師立派。大有深意。南者離也。離爲心火。無者火滅。道者以誠而人。以志而守。以默而用培德克已。人道先明南無二字。爲宜。南無即性功也。故靜極天心自動。是爲一陽復始。大道雖願人人知之。亦當擇人而授。(一擇)仁義道德。不虧倫常者。(二擇)志堅愿深。聽慧靈悟者。(三擇)從善懷賢。端嚴品正者。(四擇)五戒緊持。毫無貪染者。(五擇)永遠護師。遵規重法者。此五擇。深關緊要。因全眞大敎。老釋之家風。蹬深秘密之天機。最上一乘之果。乃上天之要事。安能傳無德之妄人耶。太上老君清靜經云。能悟之者。可傳聖道

○能悟者○皆因有德也○古聖從道○以仁爲始○以德爲基○以慈善克己爲日用○三敎經典○無不達徹○勸人立苦志○拋塵事○避名利也○近代出家者○腹無實學○僞多眞少○所作不合天理○日久敗壞敎門爲明儒輕之○

大道本爲天始○無極（乃虛靜眞氣也）生太極○太極生兩儀○兩儀生四象○四象生五行○五行備而萬物生焉○太極若卵○內含陰陽混沌○鴻濛時○靜極氣發○立名開闢○天地始分○輕清爲天○重濁爲地○天垂象而有日月星辰○地奠形○而有山川土石○此卽兩儀生象也○四象具○而五行彰一生水○水全清○二生火○火薰灼○濁將凝也○三生木○本半剛柔○體質成矣○四生金○金剛體質堅實○五生土○土重大○質厚成形五形備矣○萬物亦因而生焉○鍾五行之秀○得氣化之全者人也○人得天地正氣○男女分焉○人雖配天地爲三才○而不能與天地常存○因天地之玄靈本清○靜也○因靜極之動○亦有四時之變合○元清旋運永無洩漏○故能常存也○因人之玄靈本濁○動輒妄爲○故不能壽久焉○天地初劫時○爲慈憫人道起見○天降上聖名萬法天師○又降五老○（一）水精子○（二）赤精撤

子。（三）木毋。（四）金公。（五）黃老。皆有體天法地之術。又降盤古。定立三才神君。造化五行。生尅先天。返後天根。又降天皇。地皇。人皇。考甲子。論周天。辦理山河等物。故人欲長生。須斷慾絕情也。本固慾情自斷。可與天地同壽。上古有聖無凡。近今凡當返聖。後又降燧人氏。鑽木取火。有巢氏。造巢穴。伏羲氏。畫八卦。女媧氏。補天。神農氏。採藥。有熊氏。養五穀。製衣冠。分倫世物。又繼裔少昊。顓頊帝嚳。唐堯虞。夏后成湯。文武周公。大興聖道。爲國慈民賢立教。無三教論。分各國說。至商陽甲時玄妙。玉女受孕。懷至武丁二十四年。庚辰歲二十五日。老子降生。又至周昭王二十四年。甲寅歲。釋迦文佛降世。至周時人道盛興。聖人闡揚。三教宗旨。各立其教。道本一也。亦在賢愚之度耳。

羲易乃先天之學。周易乃後天之學。乾南坤北。離東坎西。兌東南。震東北。巽西南。艮西北。起震而離兌。以至乾數。乃已生之卦也。自巽而歷坎艮。以至坤數。乃未生之卦也。易之生卦。則以乾兌離震巽坎艮坤爲次。故皆逆數也

○雷以動之風以散之○雨以潤之○日以晒之○艮以止之○兌以說之○乾以君之○坤以藏之此皆修性之道也○羲卦乃明對待之禮也○文卦乃言流行之用也○譬謂乾健也○坤順也○震動也○巽入也○坎陷也○離麗也○兌說也○艮止也○乃慧悟性情之變化也○若乾爲馬○坤爲牛○震爲龍○巽爲雞○坎爲豕○離爲雉○艮爲狗○兌爲羊○乃遠取諸物也○若乾爲首○坤爲腹○震爲足○巽爲股○坎爲耳○離爲目○艮爲手○兌爲口○乃近取諸身也○此八卦列成五行○返還四象○合濈三才○歸濟而成兩儀○反一太極之所○是也○

夫人身乃一小天地也○面有七竅○身有九宮○內含五行八脉○生死化育○皆由丹田發也○故能元十二經絡○氣禀先天之源○與大天地同○亦萬物之靈也○若能盡性至命○決心虔修○不難登仙入聖○

道教乃世三界教之源○由元始天尊○靈寶天尊○玉皇大尊○太上道德天尊○傳與後世者也○自太上西度五印○出函谷○傳尹喜眞人○次又授與東華帝君○爲玄門始祖○化行三千大千世界○無量廣度○自東華帝君一脈五傳之下○秘附七

眞。接引後學。儒家以易經爲主要。以大學中庸爲一貫。釋家以法華。楞嚴。壇經。爲心傳。道家丹經。共八百餘種。惟華陽祖師之慧命經並金仙證論。爲修道之捷經。故凡修道者。須嚴持齋戒。精勤參悟。奏告上帝。愼傳大道。三元品誡經云。得仙經秘法。妄傳匪人。有罪。妄解經義。不合聖心。屬天官三十六度風刀之考。有罪。泄漏丹經秘術或義顯寶藏靈書。有罪。妄造經論。譏謗玄元聖道。有罪。屬三元靈曹考之。大道非不普傳。惟德者受之。若口修而心不修者。貪嗔痴愛不淨者。假貌道相者。詭騙迷士者。孔子曰素隱行怪。古聖云。正道愈晦。假道愈顯。如度上之人。彼此同罪。故眞道立面難聞也。若積功累德。斷淨世欲。勤閱丹經低心訪求之人。卽有德之人也。亦可傳大道。亦可受大道。亦可悟大道。亦可修大道。亦可成大道。斯此之人。傳者受者。皆無罪也。古聖云。彼此同登正覺。是爲最上之上乘。沖虛伍祖之合宗語錄。華陽祖師之慧命。証論。皆眞法語也。修道人宜奉爲金科玉律。出世人非眞實。不能以証仙佛也。

(三十一) 法財侶地概論

此法財侶地亦修道人之要素也。法有大法。小法。大法煉丹。小法護道。無財不能養道。財有公財。私財。公財護道。私財養道。侶有好侶。壞侶。好侶護道。壞侶敗道。無侶不能成道。地有善地。惡地。善地護道。惡地敗道。無善地不能修道。因修道人無地不到。無險不歷。或將道成常有妖魔盜丹。卽於無意中或幻境中。向口鼻竅中吸氣。將修道人之元神吸去。伊得多加法力。而己則亡矣。惟術能降之。故無法不能成道也。然護道法術。又分陰陽兩種。護法有以人爲護法者。名陽護法。有以鬼神爲護法者。名陰護法。只准用於護道。不准涉及邪術。而書符咒。先須意存丹田。後以此氣落紙。卽以神合神。以氣合氣。始能感動鬼神。其符方有靈驗也。故須凝神運氣也。再則物色得意門徒。或好道友。以爲侶伴。若侶伴不良。或捲席而逃。或道心不堅。中途散去。或成道期間失於招待而誤大事。故修道人皆須矢志堅心。毅力作去。恒存堅決信心。走一步算一步。始能完成大道。

(三十二) 修道正宗

修道根本須明訣竅。並知明心見性之法。否則空談修道終不能成正覺。佛門枯坐頑空修性不修命。道門性命雙修。然得眞傳正宗者甚少。余聞仙道無定法。亦無定期。苟固執於坐。易出病患。若塵緣未了。不可深究。故學道者如牛毛。成道者若麟角。眞心苦志信行者少。標榜趨務虛名者多。非是走入旁門。即是流入左道。然修道有動而修者。有靜而修者。動而修者。係先強外丹。煉穀化精。養成松膠之體。再煉內丹。靜而修者。先見性而繼煉內丹也。煉法不同。成功一也。亦先補後天而返先天之實理也。無此阿羅漢之頑健軀殼。焉有証仙佛之強敏嬰兒。今人多不明修道。須知壽功道三字之要義。此三者實有連帶關係。初步修法。以能却病延年爲要。次煉大功築基採藥結丹。以固三寶。始可談道。人生六十年一換筋骨。屆時器官朽毀多失作用。縱能多延歲月。亦如半死之人。古云一過甲子即過一鬼門關也。故世人當於未朽之前。速加修煉。以保重身體也。而道雖有三千六百旁門。七十二左道。終不出煉穀化精。煉精

化氣。煉氣化神。煉神還虛而已。有專煉性不煉命者。卽看破世事存心養性。稍事靜坐拜佛念經而已。有專煉命而不煉性者。卽枯坐頑空。燒乾鍋以求却病延年而已。皆係偏修未得眞傳故耳。如欲眞求大道修法而歸正覺「非性命雙修不可。因人心之根卽神。神卽住在心也。命卽腎也。精乃元氣也。而煉精化氣。煉氣化神。煉神還虛以後。補先天亦卽本於此也。故性修死而命修活也。性功悟成心無雜念。始可再修命功。但命功修時性功亦自同時並進也。性命雙修卽此意也。心屬火位居南方。卦象爲離。腎屬水位居北方。卦象爲坎。煉道之理卽以火煑水而水化氣。氣運爲神。神化爲虛。丹經云。降龍伏虎者。龍卽性也。虎卽命也。心定龍歸海。情忘虎隱山。亦卽性命雙修之旨也。但修道之步驟有三。(甲)求却病延年。(乙)求長生不老。(丙)求修大道。故凡修道之人。無論遇見何事。其心萬勿爲物欲引去。一見事物卽須將心收回。卽爲自覺。由自覺而歸於無覺。而歸於正覺。卽離宮修定是也。未得正道者。皆出陰神。不出陽神。特一鬼仙而已。古今修道者淫根難斷。非煉至馬陰藏相。不能長生

○女子修道須先斬斷赤龍○男子修道須先降伏白虎○女子修道較男子速○因女子係純陽體○只下部一點屬陰○男子係純陰體○只下部一點屬陽○所謂赤龍在兩乳之中○練至無乳房○赤龍斷矣○故女子練形○男子練氣也○至於練神氣之貫通○乃任督二脉關係○任脈在前○督脈在後○任脈起於匯陽穴○在腎根之中○名匯陰穴○稍前卽匯陽穴○絡於承漿穴○在下唇窩中○督脈起於滙陰穴○絡於人中穴○在上唇水溝根中○神氣卽自此兩脈週行而不息也○亦卽週天功也○修道煉丹須先採藥歸爐○養丹過關○結胎出神○而後逍遙自得成仙去矣○煉道全在人身○身外無道○分前後三關○前三關卽上丹田○（亦名上黃庭卽腦也）中丹田○（亦名中黃庭卽脾也）在臍下一寸二分○下丹田○（亦名下黃庭卽小腹也）後三關卽玉枕○（乃腦後枕骨也）夾脊關○（乃脊樑骨也）尾閭關（乃尾椎骨也）此乃煉化氣過關必要之路也○丹經云○通了三山卽神仙○修道人欲明眞道，尙須另訪高明指示，

(三十三) 丹道秘寶眞訣

身有通口之二穴。至口通喉通肺至心。心下有竅名降宮以下三寸六分名土釜中有二竅。一通左肝。一通右肝。方圓一寸二分。乃藏氣之所也亦煉丹之地也再下三寸六分。至臍正對生門有七竅通外腎乃精神洩漏處也。名爐稍下一寸三分名爲丹田乃藏精採藥處也前三關名泥丸(即腦神腑)亦虛谿一穴也土釜(即脾)。丹田。(即小腹也)

泥丸名上丹田。方圓一寸二分。乃藏神處也。其穴在眉心入內一寸。正中處即天門也。再入一寸即洞房宮也。再入一寸。即泥丸宮也。

修道入門有三要素　（甲）心體虛明一塵不染　（乙）特戒精嚴不犯罪過　（丙）積功累德廣施陰德。元神自旺元氣自生。元精自固。煉丹只一法也。卽煉性情（肝木龍魂　肺金虎魄）心腎（鉛汞）自體（爐鼎）精氣（藥物）五行會合中宮。三元混合一體。丹結胎成。羽化飛昇矣。亦卽金丹長生大道。眞傳之正訣也。內丹四要。（甲）玄牝。（乙）藥物。（丙）火侯。（丁）四季調攝玄牝。卽人身之正中之一竅也。造化之源。混沌之本。太虛之谷歸根。竅復命關生死門。中黃宮要之玄關一。竅玄牝之門。乃造化天機也。狀若鷄蛋。黑白相扶長一寸。十月胎出其包。白如綿其運如環經大一寸二分。乃人身總機關也。一身之精粹。全聚放此不可以有。心守可不以無。心求但能出胎息。（卽踵息）神氣交感。卽其候也。卽觀其妙。道德經云。有欲以觀其竅。無欲以觀其妙。卽守此中也。乃守上中下。一貫之　也。經云。得一萬事畢也矣。元精。元氣。元神。三家相見。丹功成矣。玄者妙也。關者竅也。玄牝乃陰陽之源神氣之宅。神氣乃性命之藥。胎息之根。固蒂之相。胎者乃藏神之腑。息者化胎之源。胎因息生。因胎生。胎不得息。胎不成息不得胎

神無主煉丹。應如兒在母腹。混沌無知之形。方可成功。故返本復初。須重生五藏。再立形骸。無質生質。方結聖胎古經云。傳藥不傳火。非秘不傳也。因採藥時。藥中自有火。在煉時。火中自有藥。在知藥收。火定裏成丹。不用傳而自知矣。藥物陽內有陰。火候陰內有陽。明陰陽理火。藥原在一處。又何傳耶。夫煉丹法。即行住坐臥。不離這個。如雞抱卵。煉一刻。有一刻。之周天也。百日立基。十月即成胎。水火既濟。金木交併。天地造化。皆不離一息也。若一日十二時。成密煉之。一刻之功夫。自有一年之節候。一年之功夫。可奪天地。三萬六千年之氣數。因大原出於自然也。夫煉丹人。先守祖竅。即為止念也。亦即煉性也。因人在母腹中。先生鼻。後生目。舌接任督脉弦。口內血餅即性命也。由臍通氣。肺小肝大。臍斷性命休矣。性帶氣入心。命帶氣入腎。相距八寸四分。血餅吞下。兩目青睛散矣。後天用事矣。腭上有一穴。舌底有二穴。生津液。乃人身之寶也。津至心下一寸二分。名絳宮。在肝根上。變血液。過臍下一寸三分。血變氣矣。大道無名無相。即渾元先天一氣也。所煉者

卽眞性也。又非將三華五氣煉至之。眞不能稱全眞也。眞氣足陽神出。無漏方。名眞人。一年所煉者。乃小丹也。三年所煉乃大丹也。九年所煉者乃還虛也。有眞精氣神。方能有眞土。有眞土。方能有眞意。有眞意。方能引聚陰陽。四象和合。而成一貫。心者卽先天一氣也。總而言之。非靜空不能成道。故靜爲三教之命脈也。

靜坐法口訣

靜坐焚香止念。忘情心死神活。厚鋪坐褥寬解衣帶。於子時。向東盤坐。握固端身。直脊。唇齒相著。舌柱上腭。以塞兌口耳以反聽。微開其目。以垂眼簾以神光。卽眼光。自元宮回光返照。于臍下。

靜室者。使無喧擾之患。焚香者。誠潔以通靈氣。止念者。斷滅一切妄念。念有一毫散亂。神不純陽。忘情者。物我兩忘。忘情則性復忘。非眞忘。胸次靈明。心死者。以息忘心。神活者。人心之靈明也。厚鋪坐褥者。使體不倦也。寬解衣帶者。使氣得行住也。子時者。乃陽氣發生之時也。古人一日行持始于子向東

者取生氣也。盤坐握固者。收攝精神也。握固者。卽拳指以兩母指掐第三指手紋。或以四指都握母指。端身直脊者。使理通達氣不窒塞也。脣齒相着。舌抵上腭者。使重樓無浩浩而去之患。以口乃氣發。口開則氣散。故塞之耳。以返聽者耳。乃精發耳逐。于聲精從聲耗故返聽而不聞。微開其目者。使不坐于黑土之下也。且目乃神發。目蕩于色神從色散。眼全開。則神露眼全蔽則神暗。故半垂簾耳。又以去昏病耳。目光自元宮。返照於臍下者。蓋二月屬陽猶天之日月光。到而生萬物也。

調息綿綿晝夜功純。以採腎中一點眞陽。期於心腎交接。是爲交感神氣以進火。回光之久。腎中一點眞陽。上與心神交合。正心息一呼一吸之謂息。息者氣也。心息相依。實水火濟旣。使之綿綿歸根。復命以養神氣。使炁氣相續。纔有間斷化育難成。行功時。腹中覺有冲彝炁氣升。撞不定者。此眞陽氣動也。夫身中凡氣。卽陰氣。鍊盡陰氣。眞氣發生莫之能當禦垂其冲動之機。運過尾閭自夾脊雙關。逆上泥丸。與神交姤。交姤後。仍化爲甘露。卽從鵲橋至重樓

○自玄膺而下○由心復至中宮一升○一降○混合玄關成其造化○除卯酉沐浴○切要功無間斷○不然則藥物耗散火候差失○不作丹也○自背後督脈中○上來即屬子○自前任脈中○下去○即屬午○子午抽添○謂之週天火候○火候者○身中水火一升一降○升則為進火謂之抽鉛〻降則為退符○謂之添汞○鉛是腎中一點眞陽○之氣○汞是心中一點眞陰之精○妙用在於抽添○進退自然○精氣與神○片凝結靈體○漸具行住○坐臥念念○在茲如子藏母腹隨呼隨吸○噏冲虛太和之氣十月功完○陰陽交感○胎息氣足○玄珠成象○聖胎已成眞神化現矣○加以謹愼○調神三年養足○形神具妙變化隨心○入聖超凡返還之道畢矣○復煉還虛又更上一層也○

用功之訣於此盡之矣○百日築基謂之小周天○陽時主進○惟以呼吸三十六陰時○主退二十四以回積年耗散之神氣○使先天之氣足○神強以大週天之功○用小週天功足後○另以晝夜七日開關○緊接大周天○之火候○

（三十四）採藥法概論

藥者先天一氣也。何爲先天一氣。在天地之先。未有天地先有此氣。是混沌自然。根陰根所謂無極。而太極也。太極之後。自生陰陽。此氣流行。生人生物。在母腹中之胎。是爲先天。母生之後。以至漸漸喪失。則成後天之精氣神。因而枯竭。不死而何人能有見於此。而加修煉之法。或童子修煉。眞陽未洩。固無待於補助。至於中老年之人。以純乾之體。走一陽於純坤之中。乾變爲離。坤變爲坎。築基煉已。取坎塡離。特以待藥之生。藥生於何時。垂簾握固。返照此身。如太山。此心如止水。內觀其心。心無其心。外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無有物。三者既悟。惟見於空。空無所空。此心明明朗朗。如在太虛之中。混混沌沌。如嬰兒在母腹內。不知不識。無人無我。一般。無中生有。靜極而動。是藥也。正子時火候也。下手而採。切不可生淫蕩之心。達摩云。勒陽關。閉外腎。二候採摩尼。寶劍下在。三岔口。黃法教他水逆流。順者生子。逆者成丹。人要不老還精補腦。此氣歸爐而煉之。用火候而烹煉成丹。人身無價之寶也。

(三五)女子修道概論靜坐法

坤功靜坐時閉口藏舌。舌頂上腭。因上腭有兩個孔。名爲天池穴。上邊直通腦子。腦子上有百會穴正在頭頂。此是爲上漏。人若上邊漏氣。就不能延年。舌頂上腭。爲的不漏腦氣。舌下有一穴。左爲肩井左爲石泉舌下津液。反因抵腭而多生(一身之水皆鹹惟舌下華池之水甘淡)津液即是人身之寶。待至滿口。舌仍頂上腭。往下嚥咕嚕聲。順重樓而下至心下一寸二分。(肝根上爲絳宮)變爲血液。絳宮是女子先天之命經任脈管降至臍下一寸三分。名爲金爐。又爲眞氣穴。血液至此化爲氣。氣就是女子後天之命。人在母腹中。兩眼相對。舌接督脈外絃。口內有一血餅。性命合在一處。由臍帶通母之呼吸。出胞胎降生以後。及將臍帶剪斷。(在先天時肺小而肝大)先天氣斷。迫不得已。由口鼻吸呼後天之氣。肺因膨漲而大。性命遂相離。性帶氣而入心。命帶氣而歸腎。相距八寸四分。正中一寸名爲腔子裏。口中血餅嚥下。兩眼黑睛散開。自此後天用事。雖有呼吸。不得與元始祖氣相通。修養者若能養精裕氣。而飲食所生之氣。只可舉重致遠。運體而已。存之不能益壽

去之亦不能短折。太上妙法。教人修煉。能求長生。知人鼻下兩孔。有呼吸之功能。故可以奪天地之正。。所呼者自己元氣從內而出。所吸者天地正氣從外而入。身體强健。呼吸之際。可奪天地正氣。而壽綿長。精氣衰弱。吸進天地正氣。隨呼逃散。身中元氣。不爲己有。反爲天地所奪。此皆不明氣是添年藥眞理。不得其門而入耳。若欲反回先天。識得本來面目。非得金公木母交併。反作父母未生前。日西月東聚先天。垂簾明心守祖竅。蓋人在無極時期。先生鼻子。後生兩眼。眼之靈氣。由腦發出。腦之靈機由心所生。故名曰祖竅（未有此身先有此竅）煉之純熟。驟覺目前有慧光出現。即是者個。觀空不空得着玄關爲眞。觀空而空迷于頑空爲僞。方謂爲一萬事畢。抱元守一眞功。每日靜坐。舌頂上腭。眼觀鼻端。意在祖竅。氣沉海底。先自數出入息。務使平均。綿綿若存。息息歸根。雜念不生。則止勿數。任其自然。以天地無涯元氣。而相續我有限之形軀。不亦易乎。心如一動。則神不入氣。而身之氣散神耗。性必昏而不明。故曰要得身中神不出。莫向靈台留一物。始爲四門緊閉守正中之妙諦。如果。念念

不休。色相不空。或見奇花異景。皆是魔境。睜眼卽無。手脚和合扣連環。手揑子午八卦陰陽連環訣。左手在外。右手在內。爲陽抱陰。右腿在外。左腿在內爲陰抱陽。坐到靜極。眞氣發動。而身體融和。腦力逐漸活潑。前後心及兩手心有汗爲止。頗似熟睡方醒。胸境洞然。實有眞樂。言語不能形容其狀。下座略爲散步。再行其他工作可也。

女功關竅

前對二眉。後對封府。左右在兩耳尖上三分。正中(手搭十字)有一氣包下通髓管名爲玉鼎。臍下一寸三分前對臍輪。後對腎。前七後三。在兩胯上。正中空懸一穴。名曰金爐。玉鼎原無鼎。金爐原無爐。氣發則成竅。機息渺茫。煉道必須明白鼎爐位置而矣。

設若心中萌有雜念心猿意馬拴鎖不住速轉法輪。道家名爲小周天。須要念住法輪。鼻一吸氣入下丹田。眞意由尾閭經夾脊至泥丸。鼻一呼氣。氣從丹田復由鼻呼出。眞意由祖竅下重樓到絳宮至氣穴。意循還不已。眞氣漸有微熱感覺。

久則眞氣由生死竅發動。行至某處自己知曉。慧命經曰四個呼吸兩個往來卽指此也

另有一法　以生死竅爲子　夾脊爲卯　泥丸爲午　絳宮爲酉　鼻一吸氣　心中默念 子 意在生死竅。　心默念 卯 意在夾脊　心默念 午 意在泥丸宮略停　鼻內呼氣　心默念 午 意在泥丸宮　心默念 酉 意在絳宮　心默念 子 意過氣穴復回生死竅。

如此一吸　如此一呼　後升前降爲小周天卽法輪也

夫女子修道。先須却病。調準月信。後再煉已。斬斷赤龍。再行小周天功也。蓋女人月信多。有不調者。乃任脉帶脉。有盈虧之瘀血故也。若有不調者。須用通竅。活血湯。

紅花三錢桃仁泥三錢赤芍一錢川芎二錢薑三錢老葱三根紅棗七枚 先將薑葱棗切碎用黃酒半斤同藥煎之煎至半杯倒出冲射香少許再煎三沸服之。周身血竅。通達。月信準。無病矣。若患癆症。再服四物湯。當歸三錢白芍二錢 川芎二錢 生地三錢 人

參二錢白朮二錢柴胡二錢白茯苓三錢半夏二錢香附三錢炙甘草一錢半薑三片若氣虛加黃芪五錢 連服二三劑。足血盈再斬赤龍。女人爲太陰。修煉以經水爲本。血爲少陰。之經絡與帶脉任脉並行周流。女人每月受信水一升三合。經行而脉亦行。女子十四歲時。週身發熱。氣脉通暢。月信方湧。欲修長生。須坐靜室。斷人來往。先打坐。觀鼻斷止念。次再心意注視兩乳中間。即乳房在中一寸二分。即血元也。胎元結胎。血元生血。丹田生丹。工夫在子午二時。心神意注視。乳房之空竅。呼吸綿綿出少入多。月信至時。從丹田運止乳房月信者。即天癸未至時先有信至意也亦信必須準也 信至之時。女子預先知之。或腰痛。腿痛。牙醂頭目不安。日者眠不思飯食。即癸水到也。三十時。即止眞陰動時。即天和也。靜坐時。須呼由後轉至乾。到肺。吸由前轉到坤至腎。調息凝神。兩手變叉捧乳。輕揉三十六次。用氣由丹田徼徼吸起二十四口。仍由雙手變叉捧乳返照調息。久自眞陽充足。經水自絕。乳縮如男狀矣。二六時中工夫。已畢。即合周天度數之候矣。若童女則不用採吸斬赤龍。之直行小周天工夫。靜坐用功時。須得四時之正。天

。氣晴和。忌風雨炎寒之天。陰濕汚穢之地。忌吃葷冷辛酸瓜果。月信至七日內。更須靜養。免傷氣。血遇魔須自解脫。半年後。氣質則由濁變清。健爽矣坐時。務須以子亥時間爲要。下坐時。須摩手磨面免受風寒也。女人斬赤龍法。夜在癸水將至。算定某日某時。二日半。之前靜坐。返照在癸水將止。未淨時。二日半之後。以採吸斬之。二赤龍斷淨矣。赤龍斷時。須由月信鮮紅。由紅變黃。由黃變白。由白變無。由無變氣。方準行小周天工夫。此乃在家修道之慢法也。若在廟修行。另須用快法。修道之藥卽人身之元精也。武道兩門。奧妙言之不盡。古聖先賢。所遺傳之妙術。絕無使人返加災害之理。請吾同志思之。余實不敢言。深明先天妙理。不過歷經明人指示。可授吾同志。免除危險。如好武好道同志。如吾同志不棄。余之劣談者。可以結緣。彼此研究。

八卦拳。傳終